

کادستر خوان

کامی نینٹل فوڈز
ذائقہ دار لوازمات

ماریہ علیہ السلام
 رایت کار جو مجھے زلازل ہے

استنبول (ترکی)
ایرانی ثقافت کا اہم مرکز

WWW.PAKSOCIETY.COM

کتابت فی سبیل اللہ

READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING Section

پاکستان میں سب سے بہتر داغ نکالے 1 دھلائی میں*



مشہور پاؤڈر



READING
Section

*مشہور پاؤڈر کے مقابلے میں سرخ فروٹ، چاکلیٹ ڈرنک، کلین موٹر آئل اور گھی جیسے داغوں پر ٹیسٹ کیا گیا

آپ کے لیے مختار اعتماد سے

hangrila

THE FOOD EXPERTS!



GET 300ML
SOY SAUCE
FREE
WITH EVERY
1KG
ECONOMY
PACK

Soy Sauce
سوساؤ الفول

ٹماٹو کیچپ
**TOMATO
KETCHUP**

ECONOMY PACK

READING
Section

کول بینک کی خریداری، سب سے بڑی سمجھداری

لگا تار لوڈ شیڈنگ اور بڑھتی ہوئی بجلی کی قیمت نے جینا دشوار کر رکھا ہے۔ ایسے حالات سے بچنے کیلئے صرف ویوز کول بینک ہی ایک نکتہ اندازہ انتخاب ہے۔ جو بجلی کے بغیر چلے اور کھانے کی اشیاء کو لوڈ شیڈنگ میں بھی تروتازہ رکھے اور آپ کو ذہنی سکون دے۔
کول بینک کو 4 گھنٹے چلائیں اور 20 گھنٹے بجلی بچائیں۔

Unbreakable
Glass Door

CoolBank®

ضرورت وقت



نام ہی مانتی ہے

CoolBank®
لوڈ شیڈنگ کا تورا

Advance Series

Technology Patent by Government of Pakistan.

READING
Section



Zinc* Se Zindagi

خوبصورت اور بھی ...

زنک جلد، بالوں اور
ناخنوں کو صحت مند بناتا ہے

زنک کم روشنی میں بینائی
برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے

زنک دانتوں اور ہڈیوں کی
مضبوطی میں مدد دیتا ہے

زنک زخموں کو جلدی بھرنے
میں مدد دیتا ہے

زنک مردانہ کمزوری
(جوٹیشوٹرون کی کمی کی وجہ سے ہو) کو دور کرتا ہے

Humaira Malick

* زنک سپلیمنٹ کی ضرورت کیلئے آج اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



Abbott
READING
Section





Munch on the Crunchy Patty!

Festive with joy,
Dawn Chicken Burger Patties

World's best imported chicken

Covering all Shariah and Halal
Compliance

100% Chicken Breast Meat

Big size, crusty & crunchy patty



READING
Section

f /dawnfoods

@dawnfoodspk

www.dawnfoods.com



Poora Pakistan Raha Hai Bol Hashmi Ispaghool



روزانہ ہاشمی اسپغول
قدرتی فائبر کا استعمال رکھے
✓ معدے کو صاف
✓ بلڈ شوگر کا لیول برقرار
✓ کولیسٹرول کو کم اور دل کو صحت مند
✓ قبض سے دور اور نظام ہضم کو درست

Daily Leo Fit Raho



www.hashmisurma.com



Hashmi Since 1794

READING
Section



DAWN
BREAD

New & Improved
Packaging

DAWN
BREAD

Bran

Healing Fit

- ✓ Whole Grain
- ✓ High Fiber
- ✓ Oats
- ✓ No Trans Fat

**Give your day
a healthy start!**

Dawn Bran Bread is baked with the goodness of whole grain and oats, making it high in fiber with no Trans Fat. Eating it daily helps you control your cholesterol and maintain your health.

READING
Section

کچھ نیا بناتے ہیں
بیک پارلر کا ہے یہ کمال۔۔۔



پاستا کی وسیع ورائٹی

ٹوشیڈ میکرونی | پیفہ میکرونی | فوسیلہ میکرونی
بکے ایلو میکرونی | آرگہ میکرونی | شیلہ میکرونی
سپاگلہ میکرونی | تھری کلر میکرونی | ڈائس میکرونی
ایلو میکرونی | رنگینہ خوشبودار سوئیڈ | کنے سوئیڈ
اسپیگھٹی | چٹینیز ریلہ ایگہ نوڈلز | لڑادیہ



READING
Section

پرسش

<p>باغبانی</p> <p>108 چلئے باغبانی کا آغاز کریں</p>	<p>80 آپ دمہ کنٹرول کر سکتے ہیں</p> <p>82 مدافعتی نظام، جسمانی تحفظ کا ساماں</p>	<p>کانٹی نینٹل اسپیشل</p> <p>14 کانٹی نینٹل نوڈز... اہم جڑی بوٹیاں</p> <p>16 پز اساس اور ٹماٹو کچپ</p>
<p>مستقل سسٹم</p> <p>12 ادارہ</p> <p>13 آپ کی رائے</p> <p>22 ڈالڈا اولیو آئل</p>	<p>میرلہ جیپن آون</p> <p>84 اسکول بیگز بھاری کیوں ہوتے ہیں؟</p> <p>86 کیرئیر کے انتخاب میں، مظاہرین کے چناؤ میں ...</p>	<p>18 کانٹی نینٹل ساسز... باذوق شائقین کا انتخاب</p> <p>20 پاستا... براعظم یورپ اور بحیرہ روم کی خاص غذا</p>
<p>ڈالڈا اولیو آئل</p> <p>ڈالڈا ایڈوانٹری سروس</p>	<p>انوکھ اور دلچسپ</p> <p>88 گرافنگ ٹیکنالوجی کے کرشمے</p>	<p>کالڈ صحت آخراذ</p> <p>24 اچھی غذا کی تعریف بتائیے</p> <p>26 شملہ مرچ... ٹیکھی نہیں پھر بھی کھلاتی ہے مرچ</p>
<p>افسانہ</p> <p>شہرنامہ</p>	<p>دستکاری</p> <p>90 نازک چوڑیوں کی حفاظت</p>	<p>28 شکر قند... سردیوں کا استقبال کرتی ہے</p> <p>یہ شیف ہمارا</p>
<p>غزل اس نے چھیڑی</p> <p>ریویوز</p>	<p>ولیسٹوران ریویو</p> <p>92 Arizona Grill</p>	<p>64 شرمین</p> <p>ریخ زریبا</p>
<p>ستاروں کی محفل</p>	<p>گھرداری</p> <p>94 کھانا پک گیا؟</p> <p>96 پولکا ڈاٹ کے ٹھاٹ تو دیکھئے...</p> <p>98 گھر نظر آئے تفور سے بڑھ کر حسین</p>	<p>66 ٹماٹر لائے دلکشی</p> <p>68 آنکھوں کے گرد حلقہ</p> <p>70 ہالی وڈ انستارز کے گھریلو بیوٹی ٹپس</p>
<p>سیر و سیاحت</p> <p>104 استنبول (ترکی)</p>	<p>لاٹٹ کیمرو ایلشن</p> <p>102 ماریہ واسطی</p>	<p>72 آپ کی صحت کیسی ہے، چہرہ ظاہر کرے</p> <p>صحت عامہ</p> <p>74 ٹنڈی، گرم، ٹنٹیل یا سوزوں غذا کیا ہوتی ہے؟</p> <p>76 اودے، نیلے، آسمانی گل: نقشہ یا Wild Violet</p>
<p>سیر و سیاحت</p> <p>104 استنبول (ترکی)</p>	<p>لاٹٹ کیمرو ایلشن</p> <p>102 ماریہ واسطی</p>	<p>78 کھانسی، وزن دوست پھل</p>



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



ریسیپز

57



- 51 دم پخت کباب
- 52 منن جھٹ پٹ
- 53 بگھارے بینگن اور مرچوں کا سالن
- 54 کرہی فرائیڈ چکن / پیاز بٹائے
- 55 فٹ وڈ فرائیڈ میکرونی
- 56 چنگو کریم ٹارٹ
- 59 مغلای چکن پلاؤ (ریڈرز سپی)

43

بلیک کرنٹ فرائیڈ کیک

44

تھری بینز سلاد

46

انالین مینیسٹرونی سوپ

47

چکن پکانا

48

تھری لیور پز / دال مکھنی

49

کولاش

50

سینی کرومی

38



35

کارن اور شملہ مغز

36

بیکڈ پوٹو زورڈو پنک / اٹل پنیر تکتہ

37

رول پسندے در چیز ا سپیکھیتی

39

لہاٹو بیکڈ چکن وڈ پوٹو

40

بیف چلی فرائی / کرہی چکن قورمہ

41

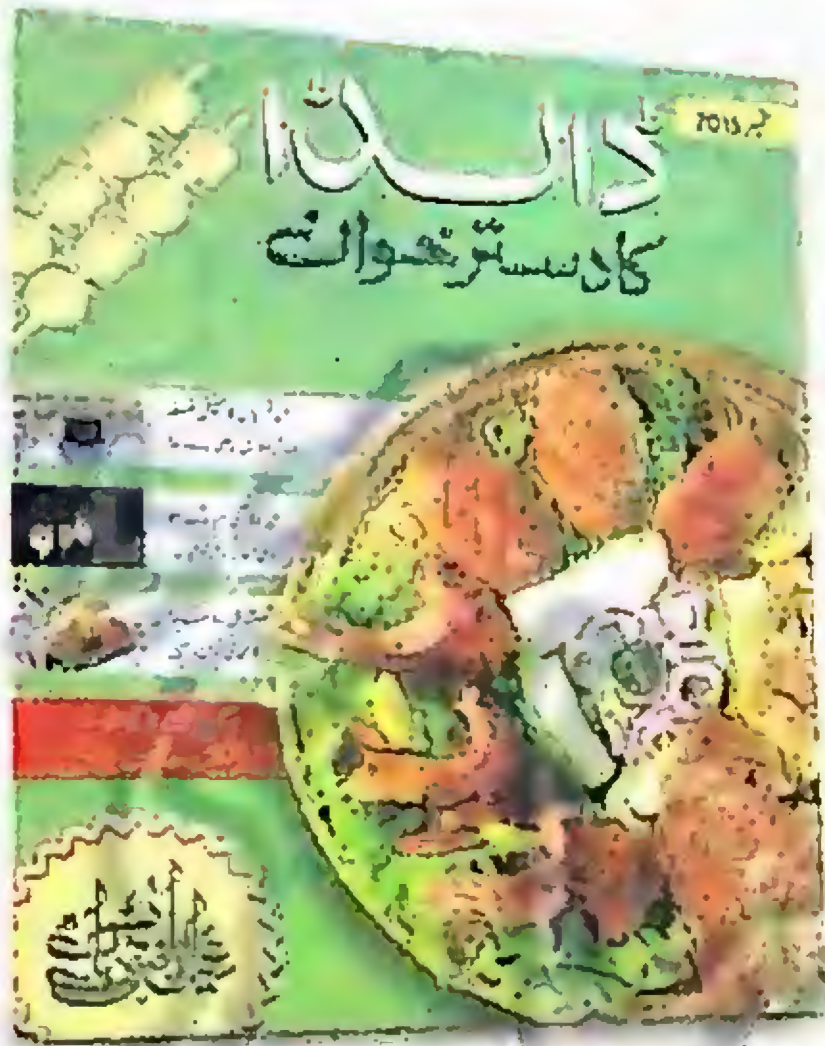
براسکا ج پڈنگ

42

کولڈن کباب

45





ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزر کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ٹاؤ... جدید طرز زندگی کا عارضہ بہت فکر انگیز مضامین ہیں۔ ایسے علمی ذہنیت کے مضامین ضرور شائع کیا کیجئے اور آئندہ جلدوں کے امراض پر بھی کوئی تحریر شائع کیجئے گا۔
نصیحہ لطیف... منظر نگار

عید قربان کی رونق بڑھادی آپ نے

اس بار ہم سب گھروالوں کو ستر کا خاص شمار بہت پسند آیا ہے۔ پسندیدہ مضامین میں آن لائن قربانی کی سہولت، عید قربان کا حقیقی فلسفہ، بڑی عید کی بڑی تیاریاں، بقر عید کی تواسیع، تہذیب کے تقاضے شامل ہیں۔ بلاشبہ ان ہی کی ہمیں فی الفور ضرورت تھی۔ سینئر فنڈ میں منجیک ایک دوست اور سرمدی دو پتازہ بہت اچھی تراکیب ہیں۔
نالیہ رضوان... حیدر آباد

رخ زیا کا سلسلہ دلچسپ ہے

یوں تو ڈالڈا کا دسترخوان میں ہر سلسلہ اپنی جگہ دلچسپ، اعلیٰ معیار اور معلومات پر مشتمل ہوتا ہے لیکن مجھے ذاتی طور پر گھروالوں اور رخ زیا کے سلسلے بہت پسند ہیں۔ گھر میں ہائیم اسپا، بہتر صحت سی جاذبیت بڑھاتی ہے۔ چمرے کا حسن بڑھاتے ہیں اور ایک چٹائی چائے اور فائدے سے بے شمار بہت جاذب نظر مضامین ہیں۔ گھروالوں میں کچن آپ کی سلطنت ہے بہت حد تک جزیات کو مد نظر رکھ کر لکھا گیا مضمون تھا۔
آمنہ مجید... بہاول پور

لائٹ/کیمرو/ایکشن پسند آیا

حریم قاروق ہماری پسندیدہ فنکار ہیں اور فہرست میں ان کا نام دیکھ کر دل خوش ہو گیا۔ ان کا انٹرویو سب سے پہلے پڑھا لیاب عید قربان کی مسروریت جیسے جیسے کم ہوئی باقی مضامین بھی پڑھ کر متعلق کریں گے۔
قاریہ صدیقی... ساہیوال

عیدائش لاجواب رہا

عید الفطر کے خاص ایڈیشن کے بعد عید الاضحیٰ سے متعلق جو مضامین عیدائش کے سلسلے میں شائع کئے گئے اپنی نوعیت کے دلچسپ ترین کہے جاسکتے ہیں۔ مثال کے طور پر عید قربان کا حقیقی فلسفہ، آن لائن قربانی کی سہولت، عید الاضحیٰ مبارک ہو، بقر عید کی تواسیع، تہذیب کے تقاضے کا آراء مضامین تھے۔ ریسیپر کے شعبے میں بھی جدت اور روایت کا سنگم محسوس ہوا۔ آلو گوار کی بڑی جیسی عام ڈش کے مقابلے پر کارلک تان اور بونی کباب کی ترکیب بہت بھلی لگ رہی ہے۔
شیر کیمس... میانوالی

ریویوز اور گھریلو باغ لگائیے پسند آئے

پاکستانی فکوں کے تہرے شاندار لفظوں میں لکھے گئے تھے۔ ہمارے نئی دیرین کے مایہ ناز ستاروں کی یہ قسمیں پڑھوٹ کر کے آپ اپنی سماجی اور قومی ذمہ داریاں بھار رہے ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان میں تو اتر سے پاکستانی فکوں کے تہرے شائع ہو رہے ہیں، ویل ڈن ڈالڈا! سائبر منظر... لیعل آباد

بک اور ڈرامہ ریویوز معیاری ہوتے ہیں

یوں تو بہت سے رسالوں میں فکوں، ڈراموں اور کتابوں پر تہرے شائع ہوتے ہیں لیکن ڈالڈا کا دسترخوان نے اپنے ریویوز میں علمی، ادبی اور فنی معیار کو خاص توجہ دی ہے اور پڑھ کر لطف آ جاتا ہے۔ لفظوں کا چٹاؤ بہتر ہوتا ہے کبھی کبھی بہت سادہ اور کبھی نفسانی انداز کی تحریریں رسالے کی جان ہوتی ہیں۔ آخری صفحات پر اتنی محنت دیکھ کر یقین آ جاتا ہے کہ آپ چاہتے ہی نہیں کہ ہم رسالہ ایک جانب رکھ دیں۔
نقدیوسف... لاہور

عید الاضحیٰ یادگار بنادی آپ نے

میں ڈالڈا کا دسترخوان کی نئی خریدار ہوں۔ لوگوں سے تحریف سن رکھی تھی کہ آپ کے عید کے شمارے بہت خاص ہوتے ہیں اور ریسیپر لاجواب ہوتی ہیں۔ اس بار خاص طور پر شمارہ خرید اور کہنے کی بات نہیں، دل مطمئن ہو گیا۔ قیمت نے شک زیادہ تھی لیکن مواد بہت عمدہ تھا۔ ریسیپر بہت اچھی تھیں جنہیں عید کے موقع پر دعوتوں میں بنایا جاسکتا تھا۔ ذاتی ڈالڈا کا دسترخوان بہترین جریدوں میں سر فہرست ہے۔
انجم مصباح... راولپنڈی

آپ کا ڈاکٹر، بہترین معلوماتی سلسلہ ہے

آپ کا ڈاکٹر کے سلسلے میں آپ نے بہت اچھے اور سرخرو ڈاکٹروں کے انٹرویوز شائع کئے، مثلاً ڈاکٹر عسکری، بلقیس، ڈاکٹر بلوہراب ڈاؤنٹنڈ، بھٹکے انٹرویوز بہت معلوماتی ہیں۔
ناکشہ انجم... اسلام آباد

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوشش کے لئے تراکیب اور نئی کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔
(ادارہ)

اداریہ خوب تھا

اس بار ادارے نے عید کے دن کا منظر پیش کر دیا بہت لطف آیا اتنی چھوٹی چھوٹی مگر اچھی باتوں پر لکھی تھی یہ تحریر عمدہ تھی۔ مضامین میں بھی موقع و محل کے حساب سے معلومات کا اہتمام نظر آیا۔ آن لائن قربانی کی سہولت اچھا مضمون ہے۔ بقر عید کی تواسیع، تہذیب کے تقاضے میں تواسیع کی نئی تجاویز ملیں۔ کھانے صحت کے خزانے میں کا جڑ اور وٹامن D اور ک اور نمک سے متعلق کچھ نئی چیزیں پڑھنے کو ملیں۔
ایندہ رضوان... رحیم یار خان

تیز پات اور اورک نے دیا مزا

اورک اور تیز پات کے بغیر متعدد ڈشز بوجھتی رہتی ہیں اور آپ نے اس بار ان دونوں سے متعلق معلومات ہم پہنچا دیں آپ کا شمار یہ ڈالڈا میں خلاصہ نکل سے متعلق تحریر ہے بعد چوبہ تب تھی۔ علم بھی ملک میں غائب ہر کسے فوائد سے اظہر ہے اس تحریر نے سن غائب خریدنے پر سائل کر دیا ہے ڈالڈا آپ کا شکریہ اقرار جسم... ملتان

صحت عامہ فکر انگیز مضامین کا گلدستہ

یوگا ورزش نہیں فلسفہ بھی ہے، بیٹھا کھانا کم کیجئے، توانائی کے آسان گراور



کانٹی نینٹل فوڈز... اہم جڑی بوٹیاں

ذائقہ دار لوازمات

فرس سلیمان ناٹی

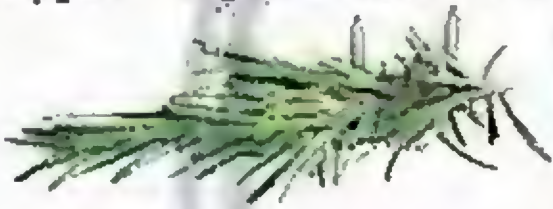
یورپین Cuisine جس کو اس کے متبادل کے طور پر ویسٹرن کیوین بھی کہا جاتا ہے۔ یہ عام طور پر روس، آسٹریلیا، لاطینی امریکہ اور Oceania میں پائے اور پسند کئے جاتے ہیں لیکن اگر یہ کھانے مشرق میں دیسی طریقوں کے ساتھ یورپین انداز کو کم کر کے بنائے جائیں تو ایسے کھانوں کے لئے کانٹی نینٹل فوڈز کی اصطلاح استعمال کی جاتی ہے، یعنی مشرقی ہوٹلز اور ریستورانز میں تیار کئے جانے والے ایسے کھانے جنہیں یورپ کے کوکنگ اسٹائل کو مشرق کے ساتھ ہم آہنگ کیا جائے اس قسم کے کھانوں میں برطانوی اور امریکن انداز شامل نہیں ہوتا۔

کانٹی ہوتی ہے اس سے زیادہ استعمال اس کے ذائقہ کو خراب کر دیتا ہے۔ جادو کی طرح پھیل جانے والی اور یگانوکی خوشبو پوری دنیا میں مشہور ہے اس کا رینجن یونان ہے اور یہ پودینہ کی فیملی سے تعلق رکھتا ہے یونان میں شادی کے موقع پر دلہا اور دلہن کے سر پر جو جینڈا لگایا جاتا ہے اس میں اور یگانوکی موجود ہوتا ہے آج کل اس کا استعمال پیٹ کے درد میں افادہ کے لئے بھی کیا جا رہا ہے اور ساتھ ہی اسے قدرتی اسٹینی باؤنک کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

اس کے علاوہ اسپانسی کھانوں میں پارسلے کا استعمال انہیں کھل ذائقہ دیتا ہے۔ اسے اس کی خشک حالت کے بجائے اس کی تازہ حالتیں استعمال کیا جائے تو یہ بہتر نتائج دیتا ہے۔



کانٹی نینٹل کھانوں کے بنیادی اجزاء میں اولیو آئل، اورک، لیمن، فنانز یا اس کی تیار کی گئی ریڈ ساسا اور یگانو، پارسلے، روز میری، لیمن گراس، پنیر، کریم، دودھ، نمک، سفید اور سیاہ مرچ اور دیگر ہرمل اشیاء شامل ہوتی ہیں یہ تمام اجزاء فرانس، اٹلی، اسپین اور یورپ کے کئی ممالک کے کھانوں میں استعمال کئے جاتے ہیں اور ان کے کھانوں کا اہم حصہ کہلاتے ہیں ان سب اجزاء کو لے کر کے خالص مشرقی انداز میں جمارے ہاں بھی بہت سی ڈشز بنائی جاتی ہیں جو کانٹی نینٹل فوڈز کے زمرے میں آتی ہیں۔ کانٹی نینٹل کھانوں میں استعمال ہونے والی چند ہرمل اشیاء کا مختصر تعارف پیش ہے۔



• روز میری... روز میری کے سوئی کی طرح باریک پتے سدا بہار کہلاتے ہیں اس کا تعلق Mediterranean رینجن سے ہے، یورپین یا کانٹی نینٹل کھانوں میں اس کا استعمال انتہائی ضروری سمجھا جاتا ہے یہ کھانوں میں جھاوٹ کے ساتھ ساتھ روست کئے جانے والے کھانوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ روز میری کی کاشت جنوبی یورپ میں ہوتی ہے۔ یہ ایک مزکا پودا تصور کیا جاتا ہے اور ایک بار اگنا شروع ہو جائے تو یہ مشکل سے خراب ہوتا ہے روز میری روست کھانوں جیسے کہ روست چکن، ٹرکی اور لیمن میں کثرت سے شامل کیا جاتا ہے۔ اس کو آئل، سرکہ، میرپ اور لیمن میں منفرد ذائقہ کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

• بیسل Basil یا تلسی... کھانے پکانے کے لوازمات میں بیسل پوری دنیا میں مشہور ہر بے تازہ تلسی کا ذائقہ دیگر تمام ذائقوں سے منفرد ہوتا ہے، جو اسے ایک بار کھالے تو پھر ہر بے میں کوئی دوسرا نظیر بھانپ نہیں سکتا۔ تلسی کے پتوں کی حفاظت کرنا انتہائی مشکل کام ہے۔ اسے ذوق زیادہ گری اور نہ زیادہ خشک کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح اسے زیادہ گہنی یا خشک حالت میں رکھنا بھی صحیح نہیں بلکہ اسے نارمل سپرچر میں رکھا جاتا ہے اگر ایسا نہ کیا جائے تو یہ نشی پری کالا ہو کر سوکھ کر گر جاتا ہے بیسل کو کانٹی نینٹل یا اٹالین کھانوں میں سادہ کے طور پر کھایا جاتا ہے اس کے علاوہ بھی یہ کئی طرح سے استعمال کیا جاتا اور پورے سال چلتا ہے۔



• پارسلے... کانٹی نینٹل یا اٹالین پارسلے دراصل Curly پارسلے کی ہی اقسام ہیں مگر ان سب کا ذائقہ ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے لیکن بنیادی ذائقہ ایک ہی جیسا ہوتا ہے یعنی پاکیٹھا۔

پارسلے کے پتے بڑے اور چمپے ہوتے ہیں اور یہ خاص طور پر شمالی یورپ، جنوبی افریقہ اور مدل ایسٹ کے لوگوں کی مرغوب غذا ہے۔ اٹالین کھانوں میں پارسلے سب سے زیادہ مشہور اور کثرت سے استعمال کیا جانے والا ہر بے ہے یہ بہت سی ڈشز اور پاستا ساسز میں استعمال ہوتا ہے خاص طور پر سی فوڈز اور ہنز یوں میں اس کا استعمال ان کھانوں کو منفرد بناتا ہے اور یہ کریم والی ساسز میں استعمال نہیں کیا جاتا ہے پارسلے سی فوڈز کے ذائقہ اور Texture کو بڑھا دیتا ہے اور ہنز یوں کے ساتھ سائڈ ڈشز جیسے کہ Eggplant, Zucchini, Peppers میں پارسلے کا ساتھ کھانے کی اشتہا کو بڑھا دیتا ہے یہ سادہ اور پتوں کے ساتھ بھی لیا جاسکتا ہے



• اوریکا نو Origano... اس جڑی بوٹی کا استعمال ہمیں عام طور پر پڑا کی ناچک پر نظر آتا ہے اور ہم سب ہی اس سے اچھی طرح واقف ہیں یہ زیادہ تر خشک حالت میں دستیاب ہوتا ہے اور کسی بھی ڈش میں تھوڑی سی مقدار ہی

• لیمن گراس... لیمن گراس کا رینجن ایشیا ہے اور اس کا استعمال ایشیائی کانٹی نینٹل کھانوں میں زیادہ کیا جاتا ہے اس کا ذائقہ لیمنوں جیسا ترش ہوتا ہے۔ یہ خشک حالت میں بھی استعمال ہوتا ہے مگر اسے تازہ حالتیں استعمال کرنا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ یہ چائے، سوپ، اور کرچی میں شامل کیا جاتا ہے اس کے علاوہ مچھلی، بیف اور دیگر سی فوڈز کھانوں کا ذائقہ بڑھانے میں اس کی مدد لی جاتی ہے۔





چلے سالہا سال
کارکردگی بے مثال

Fast
Electric
Geyser



Instant
Water
Heater



62% تک بچائی کی
ارٹھن سرب بریکر کے ساتھ
تھرمل کٹ آف سسٹم

ملٹی فنکشن سیفٹی وال کے ساتھ
بایوڈائنامک انائل کوٹنگ ٹینک

80% تک گیس کی
اور فوری گرم پانی
2 سالہ گارنٹی کے ساتھ

Special Gas Geyser

60% تک گیس کی

کونیکل بفل

امپورٹڈ انالین سائل تھر موٹیٹ ڈبل سیفٹی کے ساتھ
امپورٹڈ سٹیل لیس برنر دیرپا لانگ لائف جو گیس میں کنایت کرتا ہے
امپورٹڈ ڈبل ایکشن سیفٹی فنکشن کے ساتھ
7 سالہ گارنٹی کے ساتھ



f 032 44-600-900 | www.canonappliances.com

READING
Section



پزاساس اور ٹماٹر کی کچپ ایک تصویر کے دو رخ

ٹماٹر، ٹماٹر، پزاساس، سرخ مرچ، سرکہ، دھنیا، گارل، پزاساس اور پزاساس کی کچپ میں استعمال ہوتی ہے مگر خاص کر پزاساس پزاساس کی کچپ میں استعمال ہوتی ہے۔

100 گرام پزاساس کی غذائی افادیت

29	کیلوریز
0.2g	ٹوٹل فیٹ
0g	سچو ریٹینول
0.1g	پولی ان سچو ریٹینول
0g	مونو ان سچو ریٹینول
0	کولیسٹرول
11mg	سوزیم
331mg	پوٹاشیم
7g	ٹوٹل کاربوہائیڈریٹس
1.5g	ڈائٹری فائبر
4.2g	شوگر
1.3g	پروٹین
8%	وٹامن A
11%	وٹامن C
1%	کیلشیم
5%	آئرن

تجارتی حوالہ تسلیم کیا ہے اور اس کے اجزاء میں سوزیم کورائڈ اور Preservatives شامل کئے ہیں تاکہ مدت استعمال میں اضافہ ممکن ہو جائے۔

بہت عرصے تک کھانوں کے شائقین اس غذا میں جتنا رہے کہ پزاساس کا اصل وطن اٹلی ہے لیکن اسپین اور فرانس کے نوڈل ایکسپرنس کی کتابوں نے 1692ء میں انکشاف کر دیا تھا کہ ٹماٹر کیچپ براسل میں الاقوامی لوازمات میں سے ایک ہے۔ اب آپ عرب ممالک میں شادو کھائیں یا برگر ٹماٹر کیچپ ساوہ اور اسپین کے ڈائنٹے میں شامل ہوتی ہے۔ اگر آپ American Hot پر پاکستان میں طلب کریں تو یہاں بھی ٹماٹر کیچپ کی تیاری کے اہم اجزاء میں شامل ہوتی ہے بلکہ پزاساس کے دیگر مختلف ڈائنٹوں میں بھی کیچپ اسی طرح استعمال کی جاتی ہے جسے کھانوں کے شائقین بے حد سراہتے ہیں۔

کافی نیشنل ڈشز میں پزاساس بطور خاص گوشت اور سبزیوں کے ڈائنٹے بڑھانے کے لئے اہم جزو کے طور پر شامل کی جاتی ہے۔

ٹماٹر کی افادیت

ہر موسم میں صحت مند رہنے کے لئے ٹماٹر کھانا ضروری ہے۔ اس میں Lycopene کا جڑو بیرونی جلد کو سورج کی تپش سے اور اندرونی جسم میں مائع تکیدی ہونے کے سبب خون میں شامل چربی کو گھلاتا ہے۔ البتہ گردے کے امراض میں جیلا افراد کو ٹماٹر کے جالیکھہ دکر کے کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

ٹماٹر کی کچپ آج آسٹریلیا، نیوزی لینڈ، ساؤتھ افریقہ، انگلستان، فرانس، اٹلی، امریکہ اور اب کئی برسوں سے پاکستان اور دیگر ایشیائی خطوں میں عوام الناس کی مروجہ غذا ہے۔

16 ویں صدی میں اسپین میں شائع ہونے والی کچپ جس کے مصنف Antonio Latini تھے اپنی تصنیف میں پزاساس کا ذکر کر چکے تھے۔ انہوں نے ساوہ سی ٹماٹر کی چٹنی کے اجزاء میں اسپین، پزاساس، سرخ مرچ، سرکہ، دھنیا، گارل، پزاساس اور پزاساس کی کچپ کو مشورہ دیا کہ وہ ٹماٹر اور دھنیا کے تیل سے اسے تیار کریں تو ان کے کھانوں میں سوندہ چائین آجائے گا۔ اسی طرح ایک اور کھانوں کے مصنف اور روکن شیف Francesco Leonardi نے 1790ء میں ایسا ہی تجربہ کیا۔ انہوں نے اٹلی میں Pasta al pomodoro میں انہی اجزاء کے ساتھ ساس بنائی اور اسے مقامی کھانوں کی لذت میں اضافے کے لئے استعمال کیا۔

Aztec Food میں سرخ ٹماٹروں کے بجائے سبز ٹماٹروں کے ساتھ پزاساس بنانے کا تجربہ کیا گیا ہے۔

امریکہ میں پزاساس بنانے کے لئے ٹماٹر میں دستیاب ٹماٹر پیوری استعمال کی جاتی ہے۔ کچھ خطوں میں پزاساس اور اسٹیکھس کی قدرے مختلف اجزاء کے ساتھ Sauces بنتی ہیں اور ساتھ ہی ساتھ کچھ نئی ذرا کٹی Arrabbiata اور Puttanesca کے ناموں سے میکسین فوڈ کی اہم لوازمات کہلاتی ہیں۔

کھانسیک فرج کوکک میں پزاساس کو ٹماٹر کی کچپ ہی کہا جاتا ہے اور اسے بنانے کے لئے وہی اجزاء درکار ہوتے ہیں۔ امریکہ میں یہ ٹماٹر کیچپ ہی کے نام سے جانی پہچانی جاتی ہے۔ دنیا بھر کی کمپنیوں نے اسی نام سے اس کا



MOM & ME[®]

for baby's delicate skin

MOM & ME uses safe ingredients of highest standards which supports babies' delicate skin, hair and eyes.

MOM & ME is proud of this products range as part of a healthy daily routine for babies and moms.



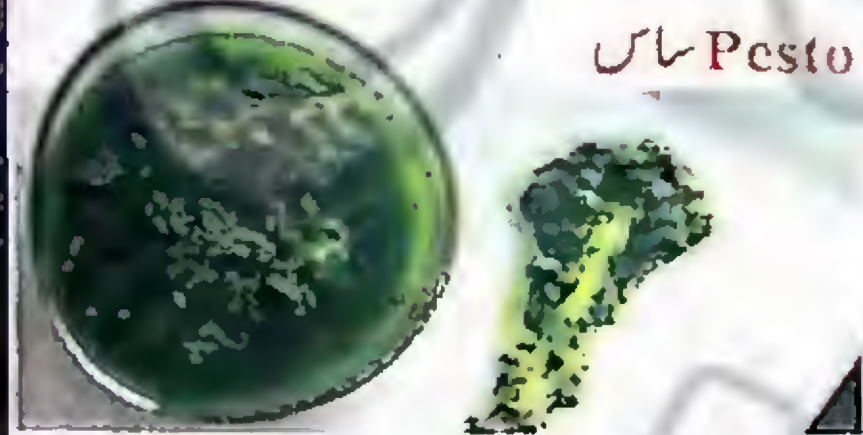
READING
Section

کانٹی نیٹل ساسز... باذوق شائقین کا انتخاب

ذائقہ بڑھاتی ہیں یہ چٹخارے دار چٹنیاں

عام کچھ دیا جاتا ہے اور اس کے علاوہ متعدد کیمی ساسز میں کافی مختلف کھانوں کے اہم اجزاء شامل ہیں۔ یا پانی، نمک اور دودھ کے لئے موزوں اجزاء اور دودھ کے لئے اضافہ کے لئے حروف ہیں۔ ان میں سے جو کچھ مقدار میں کافی جاتی ہیں مگر جنہیں ہلکے ہلکے خوب انہی مقدار میں کھانا جاتا ہے۔ بلکہ ان میں شکر، نمک اور پکھلی جیسے عناصر صحت پر بھی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ دیکھیں ان میں ایسی ہی چند ساسز کا حوالہ دے رہے ہیں جنہیں دنیا بھر میں کھانوں کے اہم لوازمات سمجھا جاتا ہے۔

پیاز، لیو آئل اور لہسن کے ساتھ اجزاء میں نمک اور سفید مرچ شامل کر لیں سے پاستا ساس بہترین ذائقہ دیتی ہے۔



Pesto ساس

تازہ لہسن کے پتے، پارمیسان چیز، Pine Nuts یعنی چانورے، لہسن اور اولیو آئل کے ساتھ یہ شاندار ذائقے کی ساس تیار ہو جاتی ہے۔



ساتے ساس

چٹنی کی یہ خاص قسم گرلڈ کئے ہوئے کھانوں خاص کر گوشت اور اسٹیک کے ساتھ پیش کی جاتی ہے۔ یہ سوگم بھلی سے بنائی جانے والی ساس ہے جسے چار بارک کاٹ کے اور ک، بھنی ہوئی سوگم بھلی، سفید اور سرخ مرچ پاؤڈر اور کڑی پاؤڈر کے علاوہ سفید مر کے اور سوگم بھلی کے مکھن کے ساتھ بنائی جاتی ہے۔



چیزی ڈپ

گرم دودھ میں بنیر ملا کر ٹھنڈا کر لیں۔ مایونیز کی تھوڑی سی مقدار کے ساتھ چاہا تو اضافی نمک یا سیاہی مرچ شامل کر لیں۔ ذائقہ دار چیزی ڈپ تیار ہے۔

Bechamel یا وائٹ ساس



روایتی طور پر سفید آٹے، مکھن اور دودھ کے ساتھ تیار کی جانے والی ساس ہے جس میں ذائقے کے لئے سرکہ، نمک، سفید مرچ جیسے ذائقے ملائے جاتے ہیں۔ اگر آپ وزن کی زیادتی کا شکار ہیں تو پالائی والا دودھ استعمال نہ کریں۔ Skimmed Milk بھی اس کا عمدہ ذائقہ برقرار رکھے گا۔

Mornay ساس



یہ بھی دودھ اور آٹے کو ملا کر بنائی جانے والی کرمی ساس ہے جس میں تازہ بنیر بطور خاص شامل کیا جاتا ہے۔ یہ روایتی طور پر بریڈ ساس کہلاتی ہے۔ غرضیکہ تمام ایسی ساسز جن میں تازہ دودھ شامل ہو۔ وٹامن B2 اور B12 کے علاوہ Niacin، فاسفورس اور کیلشیم کا ذخیرہ رکھتی ہیں۔

پاستا ساسز



ٹماٹروں کے بنیادی اجزاء پر منحصر یہ ساس پوٹاشیم اور وٹامن B2 کا بہترین ذریعہ بھی ہے۔ اس میں کم کیلوریز ہوتی ہیں اور غذائی افادیت کو ملحوظ خاطر رکھ کر ایسا کون ہے جو اس کے اجزاء پر غور نہیں کرے گا۔ ٹماٹروں کے ساتھ

ہاٹ ساس



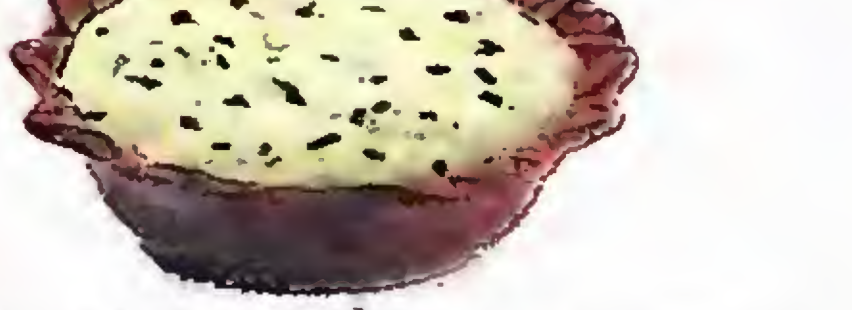
نمک، سرخ مرچ، سر کے اور بھرا ہوا، کے ساتھ پیش کی جانے والی ساس کو تجارتی Tabasco دیا گیا یہ دنیا بھر میں دستیاب ہونے والی قدیم چٹنی ہے جنہیں میکسیکن کھانوں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ یورپ، امریکہ اور ایشیائی ملکوں میں پسند کی جاتی ہے۔

دوسٹر شائر ساس

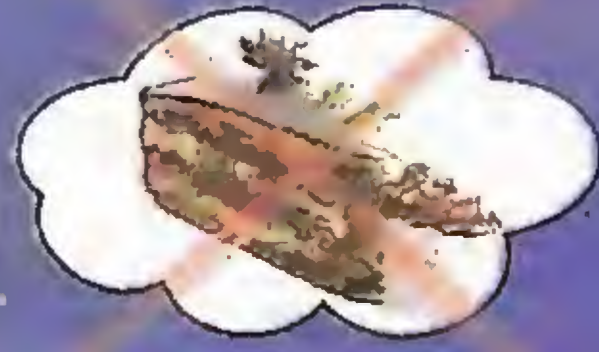
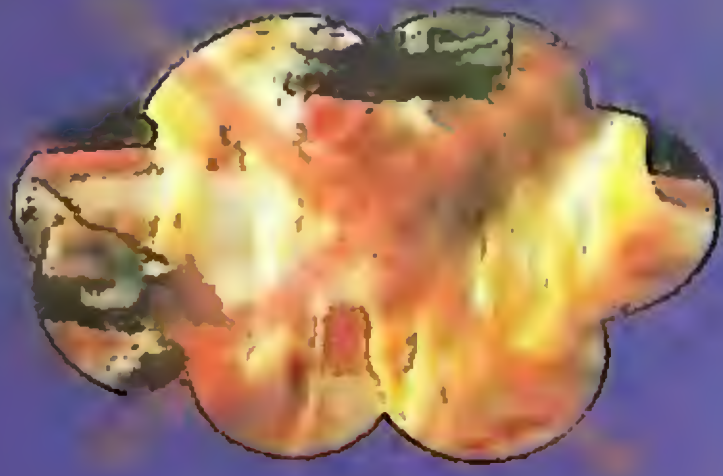


اگر کوئی معدے کی تکلیف یا السر کا مریض ہو اسے یہ ساس استعمال نہیں کرنی چاہئے۔ ہم یہ عمدہ ذائقہ رکھتی ہے اور اس کی غذائی افادیت میں خشک دھبہ کی گنجائش نہیں۔

فرنیچ ساسز



یہ Bearnaise اور Hollandaise فراہمی کھانوں میں استعمال ہونے والی ساسز میں جنہیں انڈوں کی زردی، مکھن، لیموں کے رس یا سر کے کی مدد سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ساس وٹامن A سے بھرپور ہوتی ہیں مگر اس کے ساتھ بنا ساتھ کچھ وٹامن B اور وٹامن کیلوریز پر مشتمل ہوتی ہیں۔



پلاننگ بند
سالمنگ شروع



Shape up
Herbal
Slimming Water

موناپانہ صرف صحت کے لئے خطرناک ہے بلکہ کئی موڈی بیماریوں کی جڑ بھی ہے۔ دہلا ہونے والی
مارکیٹ میں دستیاب محض باتیں بنانے والی پراڈکٹس کے دھوکے میں نہ آئیں۔ قدرتی جڑی بوٹیوں سے
تیار کردہ بے ضرر مرہا Shape up استعمال کریں۔ تو آج سے باتیں بنانا بند اور وزن گھٹانا شروع



f Marhaba Laboratories

UAN: 111-152-152

www.marhaba.com.pk

READING
Section



پاستا... برا عظیم یورپ اور بحیرہ روم کی خاص غذا

یہ ذائقہ دار کھانا نشاستے کی عمدہ شکل ہے



پاستا اٹلی، جنوبی یورپ اور بحیرہ عرب سے مشرقی ایشیا تک کے خطوں کی مرغوب غذا ہے۔ اٹلی اس کا خاص وطن ہے۔ تحقیقی مطالعوں سے ثابت ہوا ہے کہ ان خطوں کے افراد ہائی بلڈ پریشر اور امراض قلب سے بہت حد تک محفوظ رہتے ہیں گوکہ محض پاستا کو اپنی غذا میں شامل رکھنا ہی ایک وجہ نہیں ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ تازہ موکی سبزیوں اور سفید گوشت زیتون اور زیتون کے تیل کا استعمال طرز زندگی بنالینا بھی اہمیت سے خالی نہیں ہے۔

طبی خواص

جسٹ پختہ تیار ہونے والا سخت بخش کھانا ہے جسے ہم سادہ آنے اور پانی کے ساتھ گھول کے اس کی پیسٹ بناتے ہیں۔ گندھے ہوئے اس آٹے کو پتلا کر کے مختلف اشکال کی سویاں، نوڈلز اور اسپگتی کو حسب پسند گوشت اور سبزیوں میں شامل کر کے بنایا جاتا ہے۔ یہ فوری طور پر توانائی ہم پہنچانے والی غذا ہے جسے میراتھن کے مقابلوں کے شرکاء نے بھی اپنی غذا میں شامل کر کے اس کے خواص کی نشاندہی کی۔ یہ Glycogen کی پیداوار کا موثر ذریعہ ہے۔ یہ ہائی کیلوری غذا نہیں۔ اگر سادہ غذائیں ساس کے ساتھ کھائی جائے تو وزن بڑھنے کا قطعاً احتمال نہیں رہتا۔ بیرونی ممالک میں اسے سلیک ڈائٹ میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اگر آپ پاستا بناتے وقت مکھن یا پنیر کا زیادہ مقدار میں استعمال کر لیں گی تو پھر کیلوری کی مقدار بڑھ جائے گی یا اگر کرم ساس کا زیادہ استعمال کریں گی تب بھی یہ نفع دے گا۔

سفید پاستا یا براؤن پاستا؟

جس طرح سفید آنے کی روٹی اور ڈبل روٹی کو پرس کے دوران بھوسی علیحدہ کر کے تیار کیا جاتا ہے اس میں فائبر اور نشاستے کی غیر معمولی مقدار شامل ہوتی ہے جبکہ بھوسی آنے کی روٹی اور پاستا دونوں ہی 100 فیصدی بہترین فائبر اور گندم پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ اس میں معدنی جزو Thiamin اور وٹامن B جسم کو توانائی ہم پہنچانے کے موثر ترین ذرائع ہیں۔

سادہ روٹی بمقابلہ پاستا بہتر کون؟

مکمل طور پر گندم یا تھیں پر مشتمل روٹی کو کہ اچھی اور مقوی غذا ہے تاہم پاستا

یہ چاول، گندم، گیہوں، مونگ کی وال کے آٹے اور جو کے آٹے سے بنائے جاتے ہیں۔ یہ مختلف اشکال اور میٹوں کے ساتھ بچوں اور بڑوں کی پسندیدہ غذا ہے۔ ملاحظہ کیجئے اس کی مختلف اشکال جس میں Farfalle، Tagliatelle، Macaroni، Spaghetti، Fusilli، Vermicelli، Rigatoni، Semolina، Cannelloni، Tortellini اور Ravioli، Egg Noodles وغیرہ شامل ہیں۔

10% فیصد زائد مقدار میں حرارے اور 5% فیصد زائد پروٹین مہیا کرتا ہے۔ اگر آپ پاستا میں انڈا شامل کر لیں تو حراروں کی مقدار میں اضافہ ہوتا



ہے۔ اگر آپ مزید صحت بخش پاستا تیار کرنا چاہیں تو مختلف ذائقہ دار بولیاں، ٹماٹر اور پالک یا گاجر اور گوہی کا اضافہ کر لیتی ہیں تو اہم دوا مندرجہ ذیل معدنیات جسم کی دفاعی صلاحیتوں میں اضافہ بھی کرتے ہیں۔

جنوب مشرقی ایشیا مثلاً چین اور جاپان میں تیار ہونے والی نوڈلز کو دنیا کی بہترین نوڈلز کا اعزاز حاصل ہوا، جسے باقی دنیا کے کھانوں کا حصہ بنالیا گیا۔ دور افتادہ مقامات کے کسی ایسے ریستورانٹ میں جاییے آپ کو علیحدہ یا سوپس، سالادوں اور دیگر کھانوں میں نوڈلز اور پاستا کی متنوع اشکال دیکھنے کو ملیں گی۔

سائز کے ذائقوں کے ساتھ

پاستا کا خاص وطن اٹلی ہے، اس لئے یہاں تیار ہونے والی متعدد Sauces خاص ذائقوں کے لئے مشہور ہیں۔ ان میں زیتون کا تیل، لہسن، پیاز، مشروم، خشک آلو بخارا، تازہ باسل Pine Nuts اور ٹماٹر یا ان کی پیسٹ شامل کی جاتی ہے۔

ان سائز میں معروف ترین Salsa Al Pesto ہے جس میں Extra Virgin Olive Oil، کے علاوہ Parmesan Cheese جیسے عمدہ اجزاء شامل کئے جاتے ہیں۔

Salsa Pomodoro جسے Neapolitana بھی کہتے ہیں۔ اس ساس میں ہمیں زیتون کا تیل، پیاز، ٹماٹر اور لہسن کے عریقات اور مرکب ملتے ہیں، بے حد مفید ساس ہے۔

Salsa Alla Bolognese میں بیف کے ذائقے دار اضافے کے ساتھ ٹماٹر کی پیسٹ بھی شامل ہے تاہم اس میں مسلمانوں کے لئے حلال اجزاء شامل نہیں کئے جاتے اس لئے جب بھی یورپ کے کسی شہر میں پاستا طلب کریں تو اس ساس کا استعمال کرنا درست نہیں۔

مجموعی طور پر یہ سائز پاستا کے ساتھ باہم مل کر صحت بخش ذائقے کی ایک مختلف طرز حیات کو پیش کرتی ہیں۔ جہاں ہم جو نظر آ یا دہ کھالیا، جیسی بری عادت کا شکار ہونے سے بچ جاتے ہیں۔

The Incredible HEALING POWER You Can Always Trust

ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی ضرورت کے مطابق انحصار پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرنا ہے۔ ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزاء مریض کے مزاج کے قریب تر ہونے کی وجہ سے دیرپا، بے ضرر اور مکمل شفا یابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔

کمال لیبارٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک سنگل ریمیڈیز، بائیو کیمک ادویات اور مرکبات 48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا بیجور ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔

جلد صحتیابی کیلئے



Kamal
Laboratory
ISO 9001-2008 Cert

U.A.N. 92.51.111.00.1967, E-mail: kamallab@comsats.net.pk,
Web: www.kamal.pk, Kamal Laboratories

READING
Section



ڈالدا اولیو آئل

ڈالدا کی تشریح میں اس کے علاوہ کوئی بہت کچھ ہے جو کہ لازم و مفروضہ نظر آتا ہے۔ وہ کھانے کے لئے مناسب وقت اور جگہ کرکھانا، اس دوران خوش و خرم رہنا اور آپ کو متحرک طرز زندگی۔ یہ عوامل ہم آہنگ ہیں اور اپنے صحیح معنوں کے ساتھ ہوں تب اس کی اصل افادیت حاصل ہو سکتی ہے۔ آپ اپنے طرز زندگی اور خورد و نوش پر ایک نظر ڈالیں اور اگر چاہیں تو مذکورہ مثال سے موازنہ کرنے کی کوشش کریں۔ جلد ہی اندازہ ہوگا کہ بعض پہلوؤں سے ہمیں فوری اصلاح کی ضرورت ہے تو پھر رفتہ رفتہ پر جوش اور خوش و خرم زندگی کی جانب قدم بڑھاتے ہیں۔

اس عزم میں ڈالدا ہمیشہ کی طرح ہمارے ساتھ ہے۔ اس کی پرفضا سر زمین کے تازہ اولیو سے حاصل کیا گیا اعلیٰ ترین معیار کا حامل ڈالدا اولیو آئل ملک بھر میں با آسانی دستیاب ہے۔ صارفین کی پسند اور سہولت کے پیش نظر ڈالدا اولیو آئل ایکسٹرا ورجن اور پیمیں دو اہمیتوں میں آج اور ایک لیٹر بونلز 3 اور 4 لیٹر کی خوبصورت فن پیکنگ میں پیش کیا گیا ہے۔

شامل ہیں۔ اسی ذخیرہ کی تعمیر نے کھانوں کو جنم دیا۔ یہ ذریعہ معاش، نذورات طرز تعمیر اور عادات خورد و نوش سے لے کر طرز معاشرت تک ہر چیز پر اثر انداز ہوا۔ پھر تجارتی قافلوں، سیاحوں، فتوحات کے ذریعے ایک مقام سے دوسرے مقام پر روشناس ہوا۔ موجودہ عہد میں ذرائع ابلاغ کی فراوانی اور ان تک ہر خاص و عام کی پہنچ نے ہر قسم کی معلومات کو گھر گھر عام کرنے میں موثر کردار ادا کیا اور اس وقت چند سینکڑوں میں ہم دیکھ سکتے ہیں معلومات کی طرح کسی بھی ملک یا شہر کے بارے میں جان سکتے ہیں چونکہ بات دور ہی ہے کھانوں کی اس ضمن میں بحیرہ روم کے ساحلی علاقوں کے رہنے والے اپنی صحت اور خوش باش طرز زندگی کی بدولت دنیا بھر میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ اسی وجہ سے تاریخی توجہ ان کی عادات خورد و نوش کی جانب مبذول ہوتی ہے۔ ان کی خوراک کا سب سے بڑا حصہ نباتاتی خوراک پر مشتمل ہے جس میں میزیاں، پھل، دالیں، حبث اناج، پھلیاں، پیاز، پیاز والی ہیزیاں، گرنی دار میوہ جات، مصالحہ جات اور زیتون کا تیل ہر کھانے کے بنیادی اجزاء ہیں۔

دوسرا حصہ پھلی، حبثتوں اور دیگر سفوفی خوراک پر مشتمل ہے۔ عوامی ہفت میں دوسرے حصے کھانے میں شامل کیا جاتا ہے۔ تیسرے حصے میں پٹری، اندے وغیرہ بھی آتے ہیں جو کہ انتہائی استعمال کے ساتھ روزانہ یا ہفت میں ایک مرتبہ کھائے جاتے ہیں۔ سفوفی دیگر مینڈوں اور گوشت کا استعمال بہت کم کیا جاتا ہے۔ یہ اندازہ غذائی اجزاء کے انتخاب اور ان کی مقدار سے متعلق ہیں۔ لیکن دراصل مینڈ مینڈین

پاکستان کے ہر حصہ میں ایک سفوفی صنعت دیکھی جاسکتی ہے۔ جہاں بات رہا ہے کھانوں کی ہودہاں ہمیں کہ اپنی سے خیر تک جیسا کہ سب سے لے کر دریائی اور تہائی کے شائقین میں گے۔ مزید ارکھانوں کو یہ سفر ایک سو سے دوسرے صوبے تک محدود نہیں بلکہ ملک بھر میں گھومنا اور ریسٹورنٹس میں بے شمار غیر ملکی کھانے بہت شوق سے بنائے اور پیش کئے جاتے ہیں۔ جیسے اردو زبان میں مختلف زبانوں کے الفاظ کو سمیٹنے کی وسعت موجود ہے اسی طرح پاکستان کے لوگوں میں بھی دنیا کے کسی بھی خطے سے ملنے والے مہمانوں اور سیاحوں کے غیر اہم اور قطع نظر کسی بھی تفریق کے مہمان نوازی کے لئے بڑی وسعت پائی جاتی ہے۔ ممکن ہے کہیں وجہ ہو کہ ہمارے روزمرہ ذخیرہ کھانوں سے لے کر تہذیبوں، مذاہب اور دیگر کھانوں کے ساتھ ساتھ غیر ملکی کھانے بھی نمایاں مقام حاصل کر چکے ہیں۔ ابتدا میں غیر ملکی کھانوں کو مقامی ڈالدا سے کسی قدر ہم آہنگ کیا جاتا تھا۔ اگرچہ یہ رنگ اب بھی کہیں کہیں نظر آتا ہے لیکن اس وقت باہر سفوفی کے علاوہ گھر لے کر آتے ہیں بھی کھانوں کی مستند غیر ملکی تہذیب کی گواہی دہاں آتی ہیں اور بیشتر تہذیبیں، اٹالین، سائنسکین، فرنیچ، عربی، قحطانی، اندیشین اور جاپانی کھانے کمال مہارت سے تیار کرتی ہیں کہ ان کا مقابلہ مذکورہ ذرا ملک کے ریسٹورنٹس اور گھرانوں میں تیار کئے گئے کھانوں سے کیا جاسکتا ہے۔

غیر افغانی اعتبار سے روئے زمین مختلف انواع خاتون کا مجموعہ ہے جس میں گھر سے سمندر کے ساحل، بلند و بالا پہاڑی سلسلے، سرسبز وادیوں، تھمہ خرم، فلی چٹانیں، کھیت گھلیاں، باغات اور ریگستان



READING
Section



2 in 1

**BLACK
ROSE**

Herbal &
Egg Shampoo
with
Conditioner



بال خوبصورت تو
آپ خوبصورت!

READING
Section

اچھی غذا کی تعریف بتائیے

غذا کیسی مفید؟ کون سی مضر صحت؟

لوگ پوچھتے ہیں مفید غذا کون سی ہوتی ہیں اور کون سی مضر صحت؟ کچھ لوگ یہ بھی سوچتے ہیں کہ کیا وہ اپنی عمر میں اضافے کے لئے لذت و من سے محروم ہو کر صحت منگی یا ایلی ہوئی سبزیوں اور دالوں اور بغیر چکنائی کے کھانوں پر گزارہ کریں؟ ایک حالیہ تحقیق جو کہ سرطان کے عارضے سے تعلق رکھتی ہے غذا کے حوالے سے بہت اہم ہے کہ مناسب اور متوازن غذا کے ساتھ ورزش پر توجہ دی جائے اور وزن پر قابو رکھا جائے تو کینسر کے مرض میں 30 سے 40 فیصد تک کمی لائی جاسکتی ہے۔ اس طرح ایسی تحقیقات بھی سامنے آ رہی ہیں جن سے علم ہوا ہے کہ طرز زندگی اور غذا میں مناسب رد و بدل سے امراض قلب کو تارک کیا جاسکتا ہے مثلاً اگر غذا میں پھل اور سبزیوں کی مقدار بڑھا دی جائے تو دل کے امراض کا سبب بننے والا اہم عارضہ ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

کھانا کیسا ہونا چاہئے؟

کھانا ایسا ہونا چاہئے جو کہ مزیدار بھی ہو اور صحت مندی کا بھی سبب بنے کیونکہ ایسی غذا کیں جو بظاہر صحت بخش ہوتی ہیں لیکن انہیں کھانے سے شدید کوفت کا سامنا کرنا پڑے تو وہ اپنے مثبت نتائج کھانے سے قاصر رہتی ہیں۔ یہ بات بھی مشاہدے میں آچکی ہے کہ بظاہر سبز غذا کیں اتنی مضر بھی نہیں ہوتیں جیسے چائے اور کافی کا مناسب حد تک استعمال بعض بیماریوں کو دور کرنے کا سبب بنتا ہے جبکہ اعتدال سے زیادہ استعمال بیماریاں پیدا کرنے کی اہم وجہ بھی ہے۔ اس حقیقت سے بھی انکار ممکن نہیں ہے کہ کھانا پینا بہت بڑی خوشی کا ذریعہ بھی ہے، اہم میں سے بہت لوگ محض اس وجہ سے کھاتے پیتے ہیں کہ وہ اس سرگرمی سے محفوظ ہوتے ہیں اور سماجی زندگی میں دولہ محسوس کرتے ہیں۔ اس سے انتہائی خوشی ہوتی ہے۔

اچھی غذا کی تعریف

ایک اچھی غذا ایسی اشیاء کا مرکب ہوتی ہے جس کی بدولت انسانی جسم زندہ ہی نہیں توانا بھی رہتا ہے اور دن بدن لائق ہونے والے عارضوں سے محفوظ رہتا ہے۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ اپنی ضرورت کے مطابق کھانا کھا رہے ہیں یا نہیں۔ غذائی ضروریات کا انحصار کئی عوامل پر ہوتا ہے جیسے عمر، صحت کی حالت اور یہ کہ کوئی شخص کتنی متحرک زندگی گزار رہا ہے۔ جسمانی افزائش، خواتین میں دورانِ حمل اور رضاعت (بچے کو قدرتی دودھ فراہم کرنے کی مخصوص مدت) وغیرہ جسمانی مشق سے بڑھایا اور کسی بیماری کے دوران خوراک کی ضروریات تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔ سب سوچنے کی بات یہ ہے کہ کیا ہم ان ضرورتوں کا ادراک شعور رکھتے ہیں یا پیت پھر جانے کو غذا ایت کے تصور کی کوئی مان لیتے ہیں؟

انسانی جسم مشین کی مانند ہے اس کا احساس ضروری ہے

انسان سو رہا ہو یا جاگتا ہو کسی بھی کام میں مشغول ہو عملِ نفس اور دورانِ خون ہر وقت جاری و ساری رہتا ہے۔ اسی طرح اس مشین نظام کو توانائی کی ضرورت

پڑتی ہے اور جس طرح

مشین کے پرزے کام کرتے کرتے تھک جاتے ہیں

اسی طرح جسم کے خلیوں کی بھی ٹوٹ پھوٹ ہوتی رہتی ہے۔ ان خلیوں کی مرمت اور جسمانی قوت کو معمول پر رکھنے کے لئے ایسی غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو غذا ایسی اور توانائی بحال رکھے۔ انسان کو اطمینان اور سکون نصیب ہو، اس کے خون میں اضافہ ہو، یادداشت بہتر ہو، عموماً صحت کا معیار بلند رہے اور عمر طویل ہو کر عیاشی کے بغیر۔

مختلف تحقیقات سے ثبوت ملتا ہے کہ ایسے لوگ جو پھل اور سبزیوں زیادہ کھاتے ہیں ان کو امراض قلب کا خطرہ دیگر افراد کی نسبت جو کہ زیادہ مقدار اور پھل یا سبزیوں کم کھاتے ہیں کی نسبت کم ہوتا ہے کیونکہ ان کا بلڈ پریشر کنٹرول میں رہتا ہے، ایسے افراد یا میٹس کے عارضے میں بھی مبتلا نہیں ہوتے۔ دنیا بھر میں ناسیاتی یا قدرتی اشیاء مثلاً سبزیوں، پھلوں اور جڑی بوٹیوں کو دواؤں کے طور پر استعمال کرنے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔

طبی ذخائر

قدرتی اشیاء کے حوالے سے دیکھا جائے تو تمام اقسام کی سبزیوں، پھلوں اور گھریلو مصالحات میں بے پناہ طبی ذخائر موجود ہوتے ہیں۔ قدرت نے پھلوں اور سبزیوں میں جو موثر اینٹی کینسر اجزاء بھر رکھے ہیں ان میں اینٹی آکسیڈنٹس اور فلیوونوائڈز اور فائٹو کیمیکلز قابل ذکر ہیں۔

پھول گو بھی اور بروکولی

یہ دونوں ایسی سبزیوں ہیں جن میں کینسر کا مقابلہ کرنے کی تاثیر موجود ہے۔ انہیں کھانے والے بڑی آنت کے امراض سے محفوظ رہتے ہیں تاہم انہیں زیادہ پکا کر کھانا مفید نہیں سمجھتے ہیں 3 بار کسی نہ کسی شکل میں گو بھی کھانا بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔

سیب اور پیاز

ان دونوں غذاؤں میں Quercetin اور Flavonoids بکثرت پائے

جاتے ہیں یہ دونوں اجزاء پیچیدہ دوسرے کینسر سے بچانے میں معاون ہوتے ہیں۔

گا جڑ، سرخ ٹماٹر، تربوز اور چیتندر

ان پھلوں میں بیٹا کیرٹین اور لائسکوٹین کینسر سے محفوظ رکھتے ہیں۔

انگور

یہ ذائقہ دار پھل اپنے اندر بیش بہا قدرتی فوائد رکھتا ہے۔ یہ دسے کے مریمینوں کے لئے بہترین ہے۔ خون میں ٹائٹریک ایسڈ کے لیول میں اضافہ کرتا ہے جس سے خون جتنا نہیں اور انگوٹھ کھانے والے مائیکرین سے محفوظ رہتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر

- محفوظ کھانے کا انتخاب کیجیے
- غذاؤں کو اچھی طرح پکائیے اور پکی ہوئی غذاؤں کو فوراً کھائیے
- گر کھانوں کو محفوظ کرنا ہو تو 5 گھنٹوں سے زیادہ نہ رکھیں
- کھانا خوب گرم کر کے کھائیے
- پھل کی کٹائی والی چھری سے پھل کی کٹائی اور پھر گرم پانی سے دھو کر محفوظ کیجیے
- مرغی کٹائی والی جگہ پر فوراً پھل نہ کٹائیے
- ہاتھ بار بار دھوئیں
- باورچی خانہ صاف رکھیں
- بلا ہوا پانی پیئیں
- غذا کو حشرات سے محفوظ رکھیں۔

engro eximp agriproducts

ہرنوالہ اچھائی والا



f /Engro.Onaaj

READING
Section



تیکھی نہیں پھر بھی کہلاتی ہے مرچ

شملہ مرچ



سمیعہ جلیس

وٹامن A کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر ہم گوشت اور انڈے کبھی نہیں کھاتے تو شملہ مرچ ان غذاؤں کی کمی کو پورا کرتی ہے۔
برقی شملہ مرچ میں سنس فروٹس اور عام سرخ مرچوں کے برابر مقدار میں وٹامن C ہوتا ہے یہ دونوں غذائیں بھی مینا کیروٹین کا اہم ذریعہ ہیں۔

بائیوفلیوونوائڈز قدرتی ذخیرہ

ان مرچوں میں بائیوفلیوونوائڈز یعنی سنس فروٹس کے اجزاء شامل ہیں جو فوری ریڈ ہلکوکو کینسر کی افزائش سے روکتے ہیں۔

ان مرچوں کا رنگ سبز ہو، سرخ یا زرد یہ تلخ نہیں ہوتیں۔ ان کا پیر ونی حصہ Waxy ہوتا ہے جو اسے ہضم کرنے میں وقت لیتا ہے تاہم ان مرچوں کی شیٹ لائف قدرے طویل ہوتی ہے۔

گرل کریں یا چھلکے سمیت پکائیں

مسالہ کے طور پر کھائیں یا اعلیٰ میکیکین، کانٹا نیٹل اور چائیز کے علاوہ تھے میں بطور سالن پکائیں مگر خیال رہے کہ ان کا رنگ زردی مائل یا سیاہ نہیں پڑنا چاہئے اگر آپ نے زیادہ دیر تک انہیں بھون لیا یا پکا لیا تو آدمی غذا سے لذت جاتی رہے گی۔

کر کے صحت بخش کھانے بنائے جاتے ہیں۔

چائیز کھانے دنیا میں صحت بخش، متوازن، خوش ذائقہ اور خوش رنگ مانے جاتے ہیں اور ان میں ان رنگ برنگی مرچوں کا استعمال ان کی غذا سے لذت اور جاذبیت کو بڑھانے میں معاون ہوتا ہے۔ دنیا بھر میں سب سے زیادہ کاشت چین میں کی جاتی ہے جبکہ ان کا اصل وطن (Mexico) میکسیکو کو مانا جاتا ہے جہاں سے یہ تمام دنیا میں پھیلی ہے۔ معتدل آب و ہوا میں اس کی کاشت دنیا کے ہر حصے میں کی جاتی ہے۔ چونکہ ان میں پانی کی مقدار کچھ زیادہ ہوتی ہے اس لئے ان کو زیادہ عرصہ اسٹوریج کیا جاسکتا ہے۔ اس لئے تازہ بہ تازہ استعمال کیجئے اور ان میں موجود غذا سے فائدہ اٹھائیں کیونکہ ان کے خوبصورت رنگوں کی وجہ سے جو لوگ سبز یاں کھانے سے رعبت نہیں بھی رکھتے ہیں ان کو کھانے کے لئے متوجہ ضرور ہوتے ہیں۔

مینا کیروٹین ایسا اسٹنی آکسیڈنٹ ہے جو جسم کے کیمیائی عمل سے متاثر ہو کر

مرچوں کے نام کے ساتھ ہی دماغ میں تیزی اور کھلا بہت کا تصور آتا ہے مگر مرچ کے خاندان کی رکن شملہ مرچ چونکہ اپنے ذائقہ میں کم تیزی رکھتی ہے اس لئے کچھ علاقوں میں یہ سوت ہے کھانے کے نام سے بھی پہچانی جاتی ہے۔

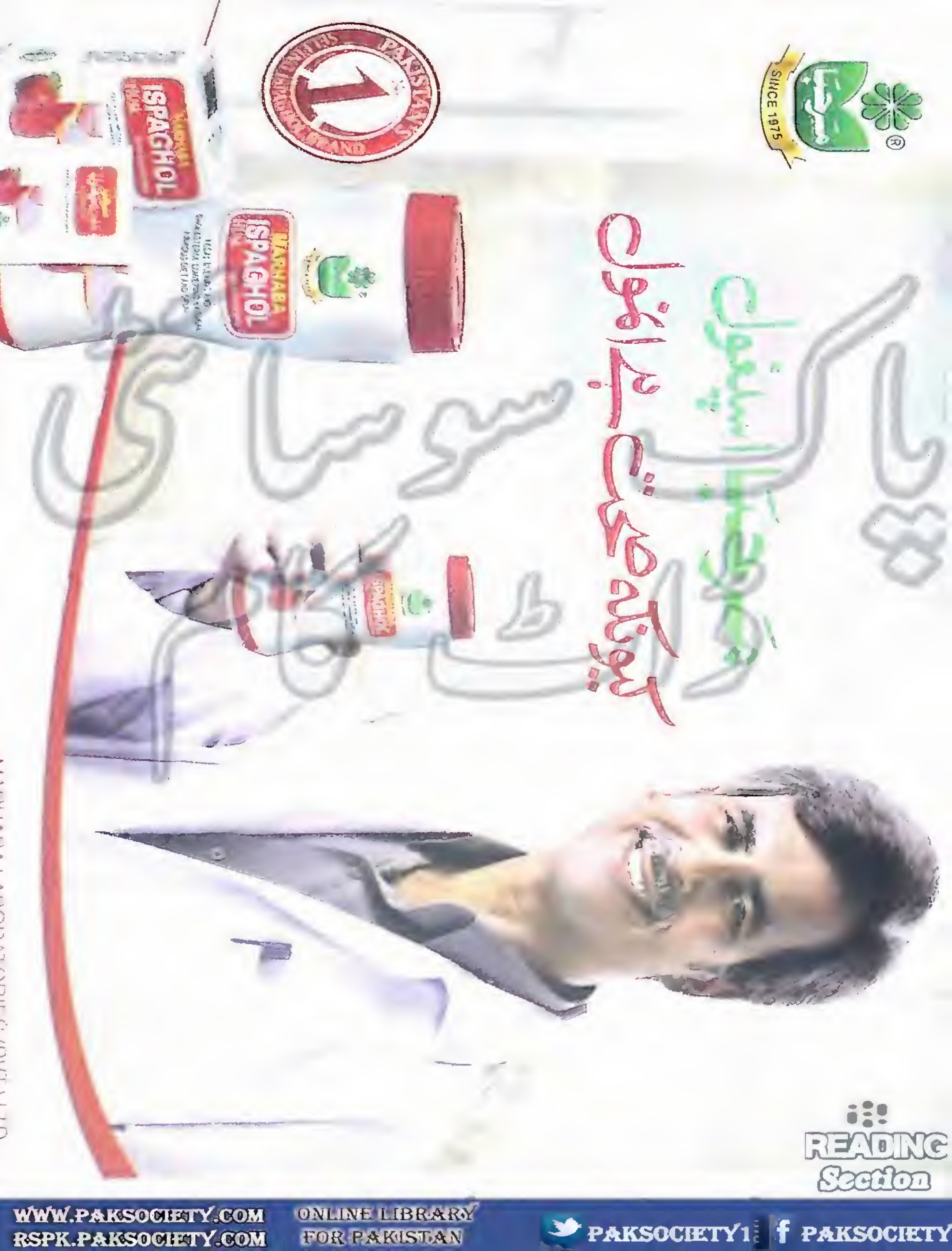
شملہ مرچ ہیز کے علاوہ زرد، مٹائی، تاری، اور لال رنگ میں بھی پائی جاتی ہے اور کھانوں میں لذت کے ساتھ خوش رنگی بھی بڑھانے میں مددگار ہوتی ہے۔

غذائیت کے اعتبار سے شملہ مرچ میں وٹامن C اور اسٹنی آکسیڈنٹس کی مقدار خاصی ہوتی ہے۔ ہیز کے مقابلے میں سرخ شملہ مرچ میں دگنی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ 100g شملہ مرچ میں تقریباً 20 K.Cal (کیلوری) ہوتی ہے۔

دگر اجزاء میں کاربوہائیڈریٹس، فائبر، مینا کیروٹین کے علاوہ وٹامن B کمپلیکس، وٹامن K، فٹا اور C موجود ہوتا ہے۔

جبکہ معدنیات میں یہ انسانی جسم میں کالیم، آئرن، میگنیشیم، پوٹاشیم اور زنک کی کمی کو دور کرنے کے لئے مددگار غذا ہے۔ اس لئے اسے غذا میں شامل

READING
Section



کے لیے اسپاچول پختہ ہوتے ہیں

READING
Section





شکر قند... سردیوں کا استقبال کرتی ہے غذائیت اور فوائد پر ایک نظر

سمیعہ جلیس

آلو کے خاندان کی یہ مزیدار میٹھی جڑ غذاائیت کے اعتبار سے بے حد کام آمد شے ہے اور ہمارے شہروں اور دیہات میں عام طور پر متحمل بھی ہے، سردیوں کے آغاز کے ساتھ ہی بھوبھل (راکھ) میں دبا کر بھی ہوئی شکر قند کے ٹھیلے جگہ جگہ نظر آنے لگتے ہیں۔



یہ سردی کا توانائی بخش قند ہے۔ اسے بھون کر یا ابال کر جس بھی طرح سے کھایا جائے اس میں شامل اجزاء میں کیلشیم، پوٹاشیم، وٹامن ۸ اور وٹامن C کے علاوہ وٹامن B6 کی خاص مقدار ہوتی ہے۔

غلاہ وازیں اس کے استعمال سے دوسو سٹین نامی کیسائی مادہ میں کی ہوتی ہے۔ یہ مادہ خون کی شریانوں اور وریدوں کو سخت کرتا ہے جس سے خون کی روانی میں کمی آ جاتی ہے۔

سردیوں میں نزلہ و زکام کے اثرات کو کم کرنے میں وٹامن C کی ضرورت بھی شکر قند میں موجود وافر وٹامن C کے ذریعے حاصل کر کے پوری کی جاسکتی ہے۔

شکر قند میں موجود وٹامن D قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے اور جلد، اعصاب اور دانتوں کے لئے مفید ہے۔

بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں معاون ہے

شکر قند میں شامل پوٹاشیم جسم سے زائد سوڈیم کے اخراج کا سبب بن کر دل کی دھڑکن کو اعتدال پر رکھتا ہے جبکہ میگنیشیم دل کی شریانوں، عضلات اور

اعصاب کی کارکردگی بہتر کر کے جسم پر پڑنے والے، باؤ کو کم کرتا ہے اس لئے اس کو دافع دباؤ معدن کا نام بھی دیا جاتا ہے۔

سردیوں میں اکثر لوگ خشک میوؤں کی جانب راغب ہوتے ہیں مگر اب کی مرتبہ اس میں شکر قند کو بھی شامل کریں اور مہنگائی کے دور میں سستے مگر بیش بہا قدرت کے تحفے سے لطف اندوز ہوں اور غذاائیت کے ساتھ لذت کام و دہن کا اہتمام کیجئے۔

شکر قند سے تیار ڈشز میں شکر قند کی کھیر اور حلوہ یا پھر مزید کھٹی میٹھی چائے بھی بنائی جاتی ہے۔ یہ آپ کے اپنے ذائقے اور ذہن کی اختراع پر منحصر ہے کہ آپ کیسے استعمال میں لاتے ہیں۔

اگر 100 گرام اور 3 1/2 اونس سفید آلوؤں میں 7.7 کیلوریز ہوتی ہیں تو شکر قند میں بھی کم و بیش اتنی ہی کیلوریز ہوتی ہیں۔ یہ مینا کیر، نمین کی بہترین شکل ہے دیگر معدنی مرکبات میں پوٹاشیم، وٹامن C اور فائبر شامل ہیں۔

شکر قندی کے اندرونی رنگ میں ہٹا ہٹ یا زردی مائل جلد نظر آئے تو وہی جڑ دینا کیر و نمین ہے جو مختلف سرطاناتوں سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔

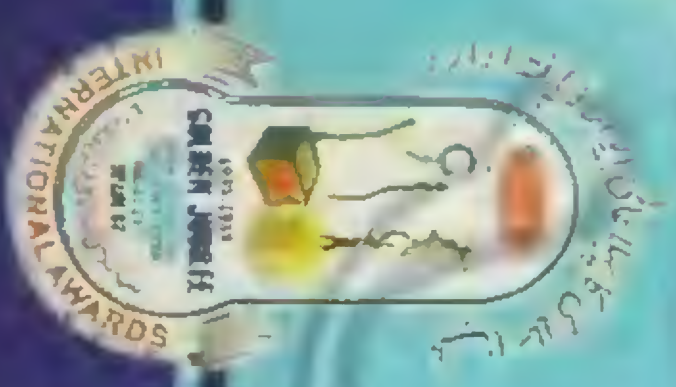


READING
Section

ایک سپورٹ
مکمل سکورٹ



نزلہ، زکام اور کھانسی سے تخفہ بھی علان بھی



اشرف لیسٹاشرز پرائیویٹ لمیٹڈ

041-8847601-2 Fax: 041-8847607
info@ashraflabs.com www.ashraflabs.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

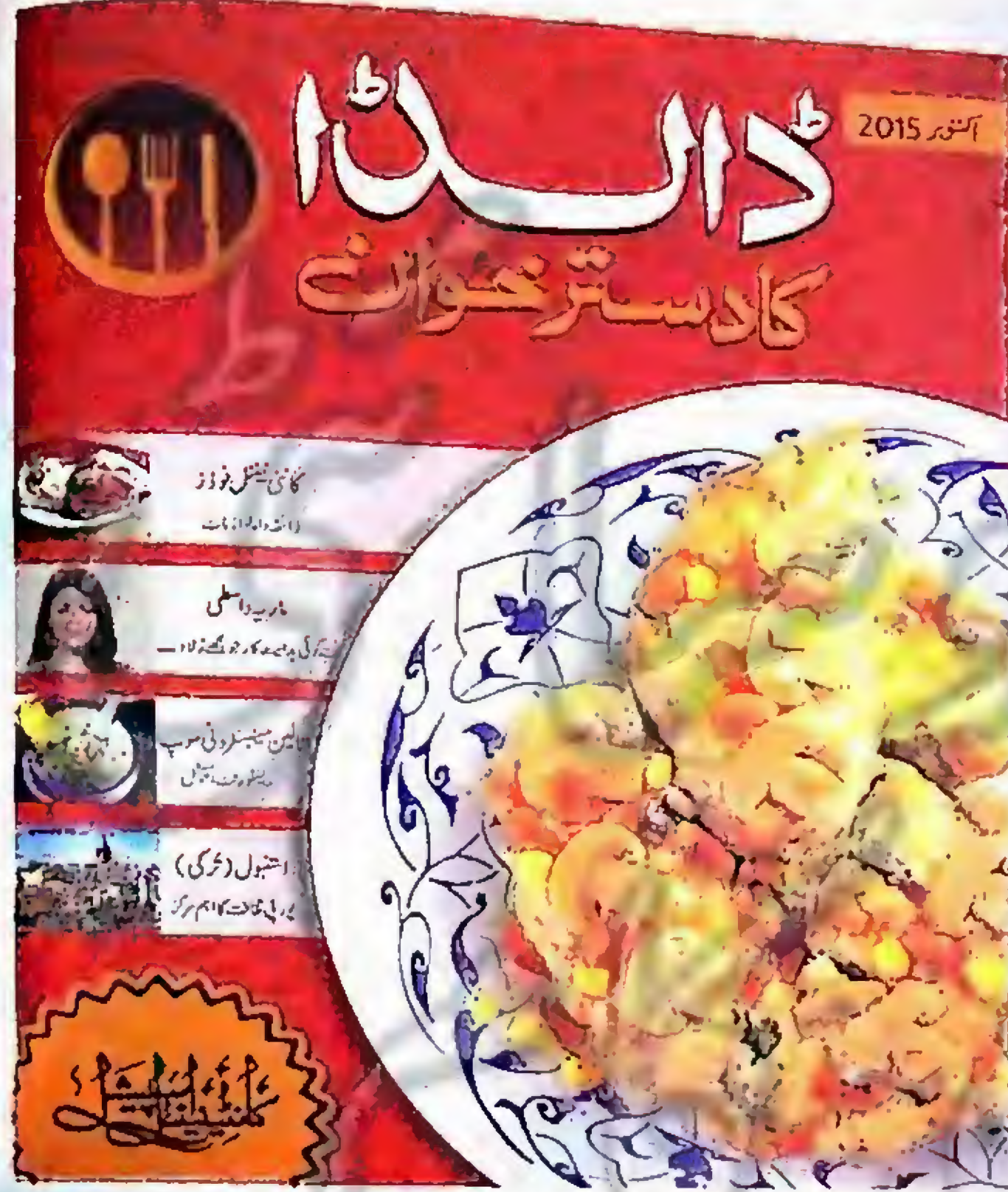
ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزی سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزی سروس کی جانب سے معتقد کی جانے والی درکشائیں اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسٹیل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی ممنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



ڈالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? باسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____



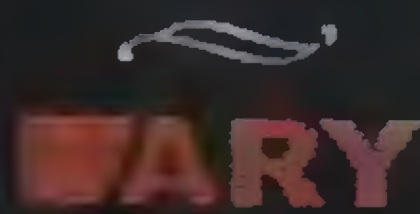
فون: (ٹرولڈی) 0800-32532، پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com، ویب سائٹ: dalda.advisory@daldafoods.com

30
READING
Section

سحر

ایک نیا
ڈاکٹر کا نام

EXCLUSIVE SILVER JEWELLERY COLLECTION



RAWALPINDI | LAHORE | KARACHI | ISLAMABAD

www.aryjewellers.com.pk

www.facebook.com/ARYJewellers

UAN: 111-279-000

READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

ARBELLA

میرا پاستا ARBELLA

DURUM
%100
WHEAT



KIDS Pasta



"Arbella pasta produced from, carefully selected, high quality and 100% hard durum wheat"
We also offer whole wheat and gluten free pasta.
Arbella pasta offer 11 shapes and kids pasta ocean hero.

Imported from Turkey

f /Arbella-Pakistan

E-mail: info@noorbrands.com

READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

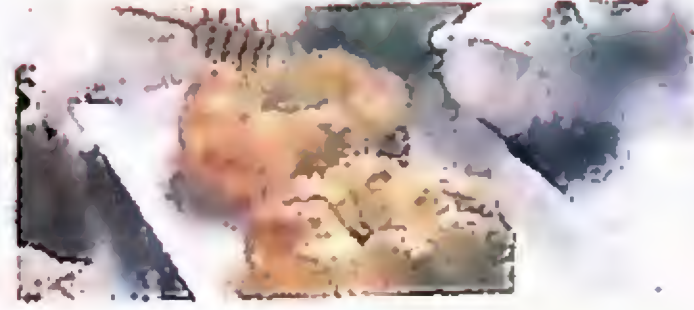


PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

آج کیا پکائیں؟



6 مشق
انالین میٹرونی سوپ
گریک موسا کا

5
اسٹرفرائی باسل چکن
فریج ڈونٹس

4
کارن اور شملہ مفرز
کری پی چکن قورمہ

3
کوکونٹ چین کیک و دینا نا
سوٹ انڈیا مارچا پس و دینا نا پوٹو پس

2 جمعہ
اسٹفڈ ہیلپوٹو ان پزا
رول پسندے دو چیز کی اسپیکٹس

جمعرات
ٹماٹو بیکڈ چکن و د پوٹو
فیش سینڈویچ

12
مشن جھٹ پٹ
دال مکھنی

11
بیف چلی فرائی
فریش کوکونٹ لائم آسکریم

10
بیکڈ پوٹو و دنا چنگ
بلیک کرنٹ فرائیڈ کیک

9 جمعہ
گولڈن کباب و د مایو
بٹراس کاچ پنڈنگ

8 جمعرات
تھری بیئر سلاد
کاجو دالی اسٹرفرائی چکن

7
میسالے دار شکر قند کے چپس
ریشی کباب و د پالک پنیر

18 اتوار
کالے پننے کی بریانی
حبشی حلوہ

17
کولاش
تھری لیٹر پزا

16 جمعہ
ڈھاپ چکن
کاجو کشمش رائس

15 جمعرات
چائیز چین کیک
چکن مشروم رول

14
بھارے بیٹکن
مرچوں کا سالن

13
چکن اور رچ اسٹو
ٹماٹو بائش

24 بدھ
چکن چیز ہانڈی
پیاز کرلیے

23 جمعہ
ریوولی و د بیئر اینڈ مشرومز
اسپینش کوٹنے

22 جمعرات
ٹماٹو بیکڈ چکن و د پوٹو
چٹ پی ملائی دال

21 بدھ
دبجی نیبل کناکٹ
فش مغلانی کری

20 مشق
چکن پکانا
بیٹکن والی دال

19 بدھ
مینی کڑھی
نش پیپر

31 بدھ
بیف اینڈ اسپیج چاؤمین
لیٹ برجز کپ کیک

30 جمعہ
بیف لچھا کڑھی
ہنی کومب بریڈ

29 جمعرات
چٹنی بھرے کباب
کھڑا مصالحہ قیمہ

28 بدھ
میٹو چکن سلاد
فش و د فرائیڈ ٹوڈلز

27 مشق
گولڈن کباب و د مایو
پنیر مشروم مصالحہ

26 بدھ
کرپی فرائیڈ چکن
دال مکھنی

READING
Section



TM

Inspired by Nature

کیچپ

انک کافی

انک

صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دُوری پر!

بڑے داغ اب بڑی مُشکل نہیں
دیواروں سے صدی داغ ہٹائے... پینارنگ اُڑائے!



کیچپ، انک اور کافی
جیسے داغ ہو جائیں صاف!

Brighto

PAINTS

brighto.paints | Toll Free 08000-1973 | www.brightopaints.com

READING
Section





کارن اور شملہ مفرز

اجزاء

مید:	دو پیالی
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
شملہ مریج	ایک عدد
تیاری کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ
بیکنگ کا وقت:	بیس سے پچیس منٹ
تعداد:	چھ سے آٹھ عدد

ترکیب

- شملہ مریج کے بیج نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، میدے میں بیکنگ پاؤڈر اور سوڈا ڈال کر چھان لیں
- پھر میدے میں شملہ مریج، کارن اور کش کیا ہوا چیز ڈال کر مائیں
- انڈے کو پھینٹ کر اس میں مارجرین یا مکھن اور دو دو ڈال کر ملائیں اور اسے تھوڑا تھوڑا کر کے میدے کے کچھر میں شامل کر دیں
- مٹن ٹرے میں پیپر کپ لگا کر انہیں تیار کئے ہوئے کچھر سے آدھا بھر دیں
- اوون کو 180°C پر گرم کر لیں اور پھر مٹن ٹرے کو رکھ کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر ان بجئے اور شملہ مریج کی سونڈھی خوشبو سے رہے مفرز کو شام کی چائے پر پیش کریں۔





تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | ہلکے کا وقت: تین سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

دالدا

تل پسیرنگ

اجزاء

دودھ	ایک لیٹر
دہی	ایک پیالی
لیہوں کا رس	دو کھانے کے چمچ
سینڈل	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
خسک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
برقی مرچیں	تین سے چار عدد
برادھنیا	آدھی گھنٹی
چاول کا آٹا	ایک پیالی
میدہ	آدھی پیالی
ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

■ سب سے پہلے پیسیر بنانے کے لئے صاف پین میں دودھ کو ابالنے رکھیں، دہی کو بکاسا پیسٹ کر اس میں نمک اور لیہوں کا رس ملا کر رکھ لیں

■ جب دودھ کو ابال آجائے تو دہی ڈال دیں اور آٹے تیز کر کے تین سے چار منٹ ابالیں تاکہ دودھ میں سے تمام پانی غلیظ ہو جائے

■ چوبیس سے اتار کر اس میں دو سے تین پالی بخ بخٹا پانی ڈال دیں، جب دودھ اچھی طرح بخٹھا ہو جائے تو اسے سوئی کپڑے میں ڈال کر ادھی جگہ پر لٹکا دیں

■ اس پونلی کو دونوں ہاتھوں میں دبا کر سارا پانی اچھی طرح نکال دیں۔ اسے کپڑے سے نکال کر بچن کاؤنٹر پر رکھیں اور اس میں باریک چوب کی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر تھیلیوں سے رگڑتے ہوئے ملا لیں

■ اس کچر کو چوکور سے تیس ڈال کر کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں

■ ایک پیالے میں چاول کا آٹا، میدہ، نمک، کالی مرچ، تل اور لہسن ڈال کر ملا لیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا بخٹھا پانی ڈالنے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں

■ اب اس آمیزہ میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو گرم رکھیں اور پیر کے چوکور ٹکڑے کاٹ کر آمیزے میں لتھیر کر منبری فرائی کر لیں

■ لیہوں کی تاشوں اور پیاز کے لمبوں کے ساتھ ان گرم گرم تھوں کا لطف اٹھائیں۔

READING
Section

اجزاء

آلو	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
چکن	200 گرام
مایونیز	آدھی پیالی
فرانو کچب	آدھی پیالی
سمنڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سمنڈ ری نمک	حسب ضرورت
برقی مرچیں	تین سے چار عدد
برادھنیا	آدھی گھنٹی
ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

■ آلوؤں کو صاف دھو کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے ابال لیں، پھر بخٹھنے کر کے ان پر ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈالیں اور سمنڈ ری نمک میں رول کر لیں

■ اودن کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں اور آلوؤں کو آلو نیم فوئل میں پلٹ کر اودن ٹرے میں رکھ دیں۔ تین سے پچیس منٹ میں جب آلو مکمل بیک ہو جائے تو اودن سے نکال لیں

■ آلوؤں کے بیک ہونے کے دوران ان کی نوٹھگو تیار کر لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک پس لیں اور مایونیز میں دو سے تین کھانے کے چمچ دودھ ڈال کر پیسٹ لیں

■ مایونیز کو تین سے چار حصوں میں کر لیں اور ان میں کچب، ہرا مصالحہ، سمنڈ پیسٹ اور کالی مرچ ملا لیں

پیریزنٹیشن: گرم گرم آلوؤں کو اودن سے نکال کر احتیاط سے درمیان سے کاٹیں اور ان فوئل میں ہی رکھ کر ان پر مختلف نوٹھگو ڈال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: ایک کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





دال دا کادستر

رول پسندے ود چیز سی

اجزاء	پسندے	آدھا کلو	ایک پکٹ (200 گرام)	پیار	ایک عدد	ثابت دھنیا	ایک چائے کاجج	خاک پارلے	ایک چائے کاجج
اسٹیکس	ایک پکٹ (200 گرام)	ایک پکٹ (200 گرام)	ایک پکٹ (200 گرام)	پسندے ود چیز سی	ایک کھانے کاجج	سفید زیرہ	ایک چائے کاجج	ڈالدا کوکک آکل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ	بادام	چھ سے آٹھ عدد	پسا ہوا پیٹا	ایک کھانے کاجج		
ادرک بسن پسا دا	ایک کھانے کاجج	ایک کھانے کاجج	ایک کھانے کاجج	خشخاش	ایک کھانے کاجج	جیڑر چیر	آدھی پیالی		

ترکیبے

- پسندوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں پھر انہیں کوٹ کر چٹا کر لیں، پھر ان پر نمک، ادرک بسن اور پسا ہوا پیٹا کا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- خشخاش کو دھو کر صاف کر لیں اور اس میں پیاز، بادام، دھنیا اور زیرہ ملا کر چیں لیں۔ پھر اس میں لال مرچیں ملا لیں
- مہالے کے تیار کئے ہوئے کچر کو ہر پسندے پر پھیلا کر لگا لیں اور پسندوں کو رول کر کے ہاگہ سے باندھ دیں
- اسٹیکس کو نمک لے پانی میں ابال کر چٹائی میں ڈالیں اور اوپر سے سادہ پانی بہا دیں
- فرائٹنگ چین میں تین سے چار کھانے کے کاجج ڈالدا کوکک آکل کو گرم کریں اور اس میں پسندوں کو درمیانی آج پر فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائٹنگ چین میں دو کھانے کے کاجج ڈالدا کوکک آگل میں پسندوں کے بچے ہوئے سنسلا لے کو فرائی کریں اور ساتھ ہی الٹی ہوئی اسٹیکس ڈال کر ہلکی سی فرائی کر لیں
- کس کیا ہو اجیز اور پارسلے چیز کر کرچے لے سے اتار لیں

پسندے نوٹیشن: گرم گرم دیش میں نکال کر فرائی کئے ہوئے رول پسندوں سے سجا کر پیش کریں۔

تیار کیا کاجج: آدھا کلو | افراد: چار سے پانچ کے لئے

کادسترخوانے

گریک موم کا

ترکیبے

- مینٹن کے آدھا کچ کے قتلے کاٹ لیں اور ان پر نمک چھڑک کر رکھ دیں۔ آلوؤں کے بھی آدھا کچ کے قتلے کاٹ کر اچھے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ کے لئے ابالیں پھر ان پر خشک پانی بہا دیں
- بھنا ہوا قیر بنانے کے لئے تین میں روکھانے کے کچھ ڈالڈا کو کنگ آئل، چوبک کی، دوٹی پیاز، لہسن، قیر، اجوائن، دارچینی، پودینہ اور نمائز کا پیسٹ (نمائز کو چھیل کر پلینڈ کر لیں) ڈال کر پکھنے رکھ دیں
- درمیان میں گھڑی کا کچھ چلاتے ہوئے قیر کو بھونٹتے جائیں اور جب نمائز کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو ایک کھانے کا کچھ میدہ اور کالی مرچ، ڈال کر بھون کر چوبک سے اتار لیں
- مینٹن کے قتلوں کو خشک پانی سے دھو لیں اور اچھی طرح خشک کر لیں۔ فرینجک تین میں آدھی پیالی ڈالڈا کو کنگ آئل کو گرم کریں اور ان قتلوں کو بیکے سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- وہاں ساس بنانے کے لئے مارجرین یا کھن میں میدے کو بھونیں اور گھڑی کا کچھ چلاتے ہوئے تھوڑا تھوڑا آدھ شامل کر لیں۔ ایک کھانے کا کچھ چیز اور جانفل ڈال کر ملا لیں اور چوبک سے اتار لیں۔
- انڈے کو پھینٹ کر اس میں نمک اور کالی مرچ ملائیں اور ساس میں تیزی سے شامل کر کے اسے پلاسٹک شیٹ سے کور کر لیں
- خشک کی ادون پروف ڈش میں پہلے تھوڑا سا بھنا ہوا قیر پھیلا کر ڈالیں پھر آلوؤں کی تہہ لگا کر اس پر قیر، ڈالیں۔ مینٹن کے قتلوں کی تہہ لگا کر اس پر قیر ڈالیں اور اوپر سے آلو اور مینٹن کے قتلے پھیلا کر آخر میں وہاں ساس سے کور کر دیں
- پارمیان چیز چھڑک کر 180°C پر گرم کئے ہوئے ادون میں تین سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن

ادون سے نکال کر رات کے کھانے پر اس ڈش کو گرم گرم اخوان کریں۔

اجزاء

مینٹن	دو عدد	نمائز	پانچ سے چھ عدد
آلو	دو عدد	مرک	آدھی پیالی
چکن، قیر	آدھا کلو	کالی مرچ گدڑی ہنسی ہوئی	ایک چائے کا کچھ
کیلا بوائس	ایک کھانے کا کچھ	دودھ	دو پیالی
پیاز	ایک عدد	انڈا	ایک عدد
اجوائن	ایک چائے کا کچھ	جانفل پسا ہوا	آدھا چائے کا کچھ
خشک پودینہ	ایک چائے کا کچھ	پارمیان چیز	دو کھانے کے کچھ
دارچینی	ایک کلو	مارجرین یا کھن	دو کھانے کے کچھ
میدہ	تین کھانے کا کچھ	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

بیکنگ کا وقت: تین سے پچیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے





طبا

ٹماٹو بیکڈ چکن وڈ پوٹیسٹو

اجزاء

چکن	آدھا کلو	ٹماٹو	پچھاؤ آدھ	حسب ذائقہ	نماز کا پیسٹ	آدھی پیالی
آلو	آدھا کلو	کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	اجوائن	ایک چائے کا چمچ
نماز (پھولے ماراؤ)	پیرے آدھ مارے	کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکب آکل	پار کھانے کے چمچ

ترکیب

- چکن ایک ٹوکھ لے کر اس کی پڑی ٹکڑے کر لیں، آدھا کلو کے آدھا کلو کے آدھے ٹکڑے کر لیں
- نماز کے پیسٹ میں آدھ کالی مرچ اور آدھ کالی مرچ کے آدھے ٹکڑے کر لیں
- شیشے کی آدھ پیٹ میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکب آکل برش سے لٹکائیں اور اس پر آلو کے قلوں کی تہ بنیادیں پھراں پرایک تہہ چکن کی کٹائیں اور آدھ نماز کا پیسٹ لگا کر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکب آکل اور آدھ پیٹ چمک دیں
- اسی ٹکڑے کو دہکاتے ہوئے آفریں آلو کی تہہ لٹکائیں اور آدھ پیٹ کے آدھے ٹکڑے کر لیں، کالی مرچ اور آدھ پیٹ چمک دیں
- 180°C پر گرم کئے ہوئے آدھ پیٹ میں آدھ کالی مرچ کے آدھے ٹکڑے کر لیں سے تیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن: آدھ سے نکال کر گارنک پر پینے کے مائیکرو گرم کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: 15 منٹ | بیکنگ کا وقت: آدھ گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

READING
Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan

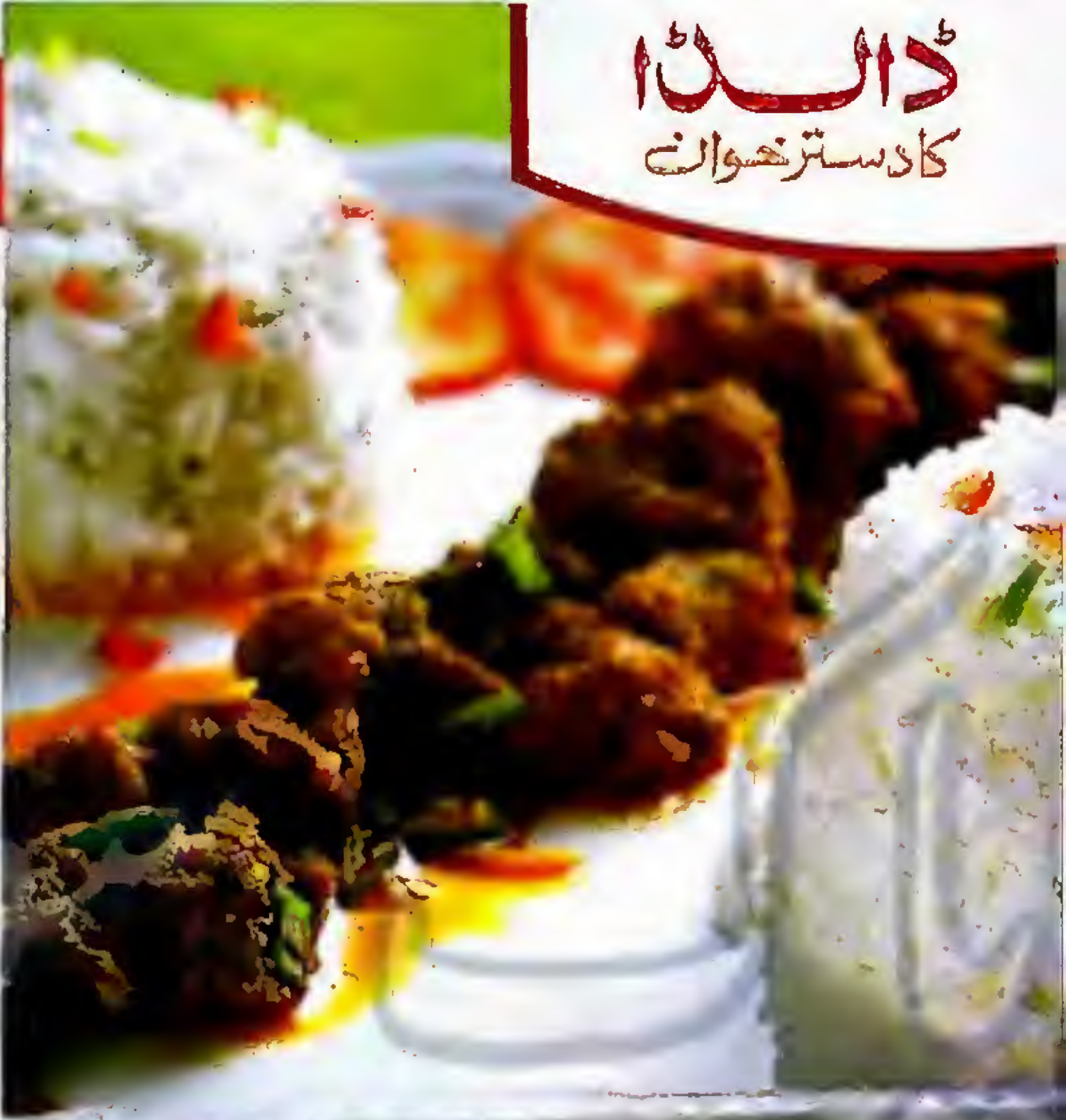


Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



اجزاء

گوشت	آدھا کلو	بڑی الائچی	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کاجی
ادرک ہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	لیموں کارس	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیان	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
تہا مرچیں	چار عدد		

ترکیبے

- گوشت کی بونیوں کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر اس پر ادرک ہسن، ہلدی اور نمک لگا لیں
- تین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں درمیان آئیچ پر گوشت کی بونیوں کو سنہری فرائی کر لیں
- تہا مرچوں کو دھو کر آدھی پیالی پانی میں ابال لیں اور اس میں پیاز اور بڑی الائچی ڈال کر بلندہ میں پیس لیں
- گوشت کی بونیاں سنہری ہو جائے تو اس میں یہ مرچوں کا پیسٹ ڈال کر ہلکی آئیچ پر ڈھک دیں، جب گوشت گلنے پر آجائے تو اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور لیموں کارس ڈال کر اچھی طرح بھون لیں

پیریزنٹیشن: گرم گرم دھش میں نکال کر ابلی ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے



کری چکن فورم

اجزاء

چکن	آدھا کلو	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	آدھی پیالی
ادرک ہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	حسب پسند
پیاز	ایک عدد	تین سے چار عدد
کری پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	چار کھانے کے چمچ
بھنی	آدھی پیالی	

ترکیبے

- تین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
 - پھر اس میں ادرک ہسن اور چکن ڈال کر درمیان آئیچ پر ڈھک دیں، جب چکن کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں کری پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح بھونیں
 - بادام کو کوکونٹ ملک کے ساتھ بلندہ کر لیں اور چکن میں ڈال کر ہلکی آئیچ پر پکے رکھ دیں
 - دس سے پندرہ منٹ بعد جب چکن گل جائے تو باریک کٹا ہوا دھنیا اور لال مرچیں ڈال کر ہلکی آئیچ پر دم پر رکھ دیں
- پیریزنٹیشن: دھش میں نکال کر اس جھٹ پٹ بننے والی دھش کو نان یا شیرمال کے ساتھ پیش کریں۔



کادسترھوائے

بٹرا اسکاچ پڈنگ

اجزاء	اندے	تین عدد	فریش کریم	ایک پیالی
دو روٹی کے سائزر	چینی	تین چوتھائی پیالی	مارجرین یا مکھن	حسب ضرورت

ترکیبے

- دو روٹی میں چھٹی ما کر اسے دس منٹ تک ابالیں اور گاڑھا ہونے پر پدے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- بیسنڈ میں انڈے، کریم اور دو روٹی کے ڈال کر پینڈ کریں۔ پھر شیشے کی ادون پر دف ڈش کو چکنا کر لیں۔ ڈبل روٹی کے سائزر کے چار چار ٹکڑے کر کے ان پر مارجرین یا مکھن لگائیں اور ڈش میں پھینا کر رکھ دیں
- ادون کو 180°C پر گرم کر لیں اور ڈبل روٹی کے سائزر پر انڈوں کا کسچر ڈال کر بیک کرنے رکھ دیں
- تیس سے پچیس منٹ بعد جب دو روٹی خشک ہونے پر آجائے تو ادون سے نکال لیں

بٹرا اسکاچ ساس بنانے کے لئے:

ماس جین میں آدھی پیالی چینی، آدھی پیالی براؤن شوگر، آدھی پیالی فریش کریم، دو کھانے کے چمچ کارن سیرپ یا گلوکوز سیرپ اور دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن ڈال کر ہلکی آچ پراتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا ہو جائے۔ چوبیس سے اتار کر چند قطرے بٹرا اسکاچ سس کے مالیں۔ کرکچ بنانے کے لئے پھیلے ہوئے فرائینگ پن کو مکھن سے چکنا کر کے اس میں ایک پیالی چینی پھینا کر ڈالیں اور اسے ہلکی آچ پر پکائیں۔ چینی جب کھیلنے پر آجائے تو فرائینگ پن کو سب طرف گھماتے رہیں تاکہ چینی کی رنگت یکساں سہری ہو جائے۔ چینی کا دائہ مکمل حل ہو جائے تو اسے چکنی کی: کوئی پلیٹ میں نکال لیں اور ٹھنڈا: ہونے پر تیلن کی مدد سے چورا کر لیں

پیریز نیشنل پڈنگ مکمل خفندی: دجائے تو اوپر سے گرم بٹرا اسکاچ ساس ڈال کر کرکچ چھڑک کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: 10 منٹ | پندرہ منٹ | بیک کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

READING
Section



گولڈن کباب

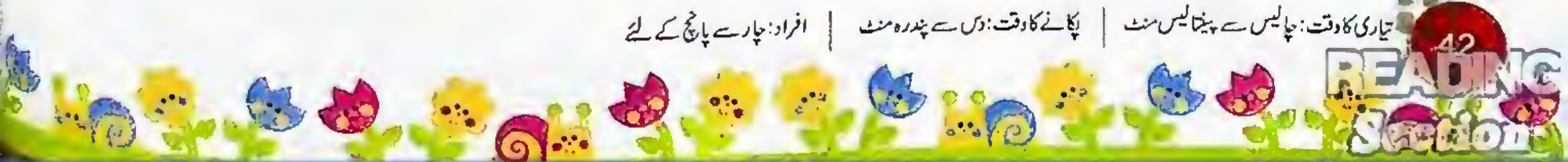
اجزاء

پکن بریسٹ	آدھا کلو	کیو	دو عدد	بلدی	ایک چائے کاجج	ڈالڈا کو کل آکل	حسب ضرورت
تمک	حسب ذائقہ	شملہ مرچ	ایک عدد	پسی: دو بی لال مرچ	ایک چائے کاجج		
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	پیاز	دو عدد	لیوں	ایک عدد		

ترکیبے

- پکن بریسٹ کو دو حصوں میں رکھ دیں اور جب سخت ہو جائے تو اس کی چوکور ہونیاں کاٹ لیں
 - ایک پیالے میں لیوں کا چھلکا کھرچ کر ڈال لیں اور وہ کھانے کے چمچ لیوں کا رس بھی شامل کر دیں
 - اس میں کچا، ہوا ہن، بلدی اور لال مرچ ڈال کر ملائیں
 - مصلے کے اس کچر میں پکن کی ہونیاں، چوکور کٹی ہوئی شملہ مرچ اور پیاز اور کیوں کے کڑے ڈال دیں۔ آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
 - گرل پن کو درمیانی آگ پر آئینے سے دس منٹ گرم کریں اور اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کل آکل ڈالیں
 - میرینٹ کی: دوٹی پکن کی ہونیاں اور ہنز یوں کو چھوٹی سینوں پر نکالیں اور گرل پن پر تیز آگ پر گرل کر لیں
 - درمیان میں پیالے میں بچا ہوا مصالحہ ہونیاں پر ڈالتے جائیں۔ جب ہر طرف سے پک جائے تو پیرے سے اتار لیں
- پریزنٹیشن: ان جھٹ پٹ بننے والے کبابوں کو مایونیز کے ساتھ پیش کر کے بچوں کو خوش کر دیں۔

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





بلیک کرنٹ فرامیڈ کیک

اجزاء

ڈال ڈال VTF باہتی حسب ضرورت

چینی
مارجرین یا بکھن
ایک پیالی
آدھی پیالی

اندے
بلیک پاؤڈر
تین عدد
ایک چائے کا چمچ

لڈیاد بیانی
آدھی پیالی
تین عدد

ترکیب

میرے کو چھان گلاس میں صاف دھو کر خشک کی ہوئی کشمش اور بلیک پاؤڈر ملا لیں
چینی آدھا ایک پیالی کر، مارجرین یا بکھن کے ساتھ ایکٹرک بیٹر سے پیسٹ لیں
اندوں کو ٹیمپ پیسٹ لیں، پھر وید اور پختی کے سکچر کو اندوں میں ڈال کر ملا لیں
کڑاخی میں ڈال ڈال VTF باہتی کو درمیان آٹے پر گرم کریں اور گولی چمچ کی مدد سے تیار کئے ہوئے آمیزے کو کڑاخی میں ڈالنے سے پہلے سنہری فرانی کر لیں
پریزنٹیشن: یہ جٹ پٹ بنے والے فرامیڈ کیک شام کی چائے کے ساتھ یا پختی کے لچ باکسز کے لئے بہترین ہے۔

باری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | فرامیڈ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: بارہ سے پندرہ عدد



تھری جینز سلاڈ

حسب پسند
دو کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ

پارسلے
سرکہ
ڈالدا ویو آئل

دو عدد
دو عدد
آدھی پیالی

نمک
لہسن کے جوئے
کالی مرچ کئی بوٹی

ایک پیالی
آدھی پیالی
100 گرام

اجزاء

ترکیب

- دو ٹوں قسم کی اویا کو جھکرا لگ الگ بھگو کر رکھ دیں، فریج میں رکھنے کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- ایک پیالے میں لہسن کے جوئے پھل کر ڈالیں، اس میں نمک کالی مرچ، سرکہ اور ڈالدا ویو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور فریج میں رکھ دیں
- موزر یا چیز کے چھوٹے ٹکڑے کر کے فریج میں رکھ دیں
- اویا کو اتنے پانی میں ابالیں کہ پانی اسی میں خشک ہو جائے ورنہ مناسب حد تک اویا کو گا کر پانی سے نکال لیں
- سفید لوبیا پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر گرم اویا میں پندرہ سے بیس منٹ تک بیک کر لیں (بازار میں بیکڈ لوبیا کاشن یا آسانی دستیاب ہے)
- فریج میں رکھنے والے پانی میں پانچ سے سات منٹ ابال کر نکال لیں
- ابلی ہوئی اور بیک کی ہوئی اویا کو نمک اور کالی مرچ کے تیار کی ہوئی ڈالدا ویو آئل کی ڈریسنگ میں ملا دیں

پریزنٹیشن: سلاڈ کے پیالے میں نمک کے تھکے لگا کر درمیان میں سلاڈ ڈالیں اور اس پر باریک کٹی ہوئی ہری پیاز اور پارسلے چھڑک کر موزر یا چیز کے ٹکڑوں سے سجائیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے



کاجو والی اسرانی چکن

اجزاء

پکن	آدھا کلو	کاجو	آدھی پیالی	زر و شملہ مرچ	حسب پسند	لیموں	دھند
لک	حسب ذائقہ	خنگ خوابی	چھ سے آٹھ عدد	ہری پیاز	دو سے تین عدد	ڈالڈا اولیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ
پکا ہوا پس	ایک کھانے کا چمچ	توری	دو عدد	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ		

ترکیبہ

- ۱۔ پکن کو صاف دھو کر کچھ دیہریز درمیں رکھیں پھر اس کی اسٹریپس کاٹ لیں، انھیں نمک لہسن اور کالی مرچوں کے ساتھ میرینٹ کر کے رکھ دیں
- ۲۔ فوہانی کو ہونیکا آدھی پیالی پانی میں بھگو دیں، توری کو چمیل کر درمیان سے کاٹیں پھر اس کے قتلے کاٹ لیں۔ شملہ مرچ اور ہری پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- ۳۔ فرائنگ ٹین میں ڈالڈا اولیو آئل میں ہری پیاز کے -غیدھنے کو ہلکا سا فرائی کریں، پھر اس میں منسلک لگی ہوئی پکن اور کاجو ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں
- ۴۔ جب پکن سنہری نہ لے پڑا جائے تو اس میں شملہ مرچ، توری اور ہری پیاز کی پٹیاں ڈال کر فرائی کریں
- ۵۔ آخر میں فوہانی اس ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں اور لیموں کا رس اور آدھا چائے کا چمچ لیموں کا کھرچا ہوا چھلکا ڈال کر ڈھک دیں
- ۶۔ پانچ سے ملت منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر اس غذا میت سے بھر پور ڈش کو کارنگ بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پچیس منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے





اطالین مینیسٹرونی سوپ (Italian Minestrone Soup)

اجزاء	تقریباً	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
کافور	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
پیاز	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
ہری پیاز	دو عدد	دو عدد	دو عدد	دو عدد	دو عدد
آلو	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
توری	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
اویا	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
پالک (بلاخ)	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
نمک	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
لہسن کے جوئے	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
پکن پاؤڈر	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
پارمیسان چیز	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
ثابت کالی مرچ	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
دو عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
ایک چائے کاجج	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
ایک کمانے کاجج	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
ایک چائے کاجج	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
ڈالڈا ویو آئل	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
دو کھانے کاجج	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد

ترکیبے

- تین میں ڈالڈا ویو آئل اور کچا: دو اہسن ڈال کر باکسا فرائی کریں، پھر اس میں قوام ہنریاں جھونے نکلوان میں کات کر ڈالیں
- ہنریوں کو باکسا جھون کر اس میں کالی مرچ کوٹ کر ڈالیں، نمک اور پکن پاؤڈر ڈال کر چار پیالی پانی شامل کریں
- درمیانی آٹھ پر ہال آٹے کے بعد نیکی آٹھ پواتی ہر پکائیں کہ ہنریاں مناسب مددک گل جائیں
- پارمیسان چیز چمک کر چوبیس سے اسیار لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم دیاہوں میں نکال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



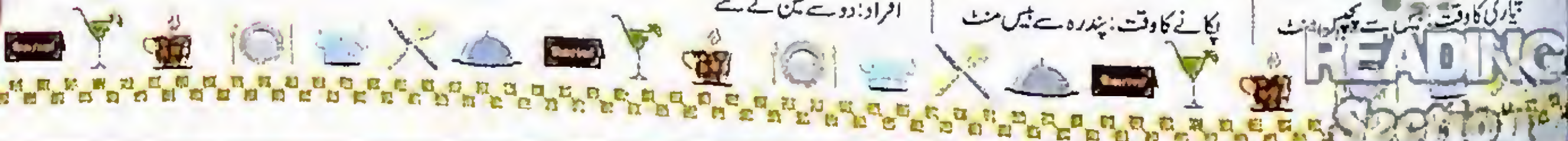
پکن پکا ٹا

اجزاء	دودھ	شیر	آٹھ سے دس عدد	میدہ	حسب ضرورت	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
پکن بریسٹ	حسب ذائقہ	چکن پاؤڈر	ایک چائے کاجج	سرکہ	ایک کھانے کاجج	ڈالڈا کوکگل آئل	حسب ضرورت
پکواندھن	ایک کھانے کاجج	کالی مرچ کدرونی پسلی	ایک چائے کاجج	لیمونی کارس	ایک کھانے کاجج		
پالک	100 گرام	تین	ایک پیالی	تازہ پارسلے	ایک کھانے کاجج		

ترکیبہ

- پالک کو صاف دھو کر اٹھتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابالیں پھر تھلنی میں ڈال کر اوپر سے نمشدا پانی بہا دیں
- پھر پالک کو باریک چوب کر کے ایک چائے کے چمچ مارجرین یا مکھن میں بھجھیں اور اس کا اپنا پانی خشک ہونے پر آدھا چائے کاجج کالی مرچ چھڑک کر جو لمبے سے اتار لیں
- پکن بریسٹ کو دھو کر خشک کر لیں اور درمیان سے چیرا لگالیں، پلاسٹک شیٹ میں رکھ کر کچل کر پینا کر لیں
- کالی مرچ اور خشک چھڑک دین پھر ایک تھلے پالک کا کچھ رکھ کر اسے پکن کے دوسرے تھلے سے بند کر دیں اور اچھی طرح خشک میڈے میں رول کر لیں
- فرانٹک ٹین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر ساتھ ہی دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکگل آئل بھی شامل کر دیں اور اس میں پکن بریسٹ کو سمبھری فرائی کر کے نکال لیں
- ای فرانٹک ٹین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکگل آئل میں پسلی کو فرائی کریں پھر ساس بنانے کے لئے تین تین نمک، سرکہ، لیمونی کارس اور باریک چوب کئے ہوئے شیر و مزہ ڈال کر پکائیں
- جب تمام چیزیں پانچ سے سات منٹ پکنے کے بعد ایک جان ہو جائے تو اس میں فرائی کیا: واچکن ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکائیں اور پکن کو احتیاط سے نکال کر پلیٹر میں رکھ دیں
- ماس میں باریک کٹا: دو پارسلے ڈال کر دو سے تین منٹ مزید پکا کر چوب لمبے سے اتار لیں
- پوریز نیشٹین تیار کئے ہوئے پکن بریسٹ پر گرم گرم ساس ڈال کر پیش کریں۔

تیار کی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے



تھری لیئر پزا (Three Layer Pizza)

آدھی پیالی	میدہ
ایک پیالی	آنا
حسب ذائقہ	نمک
دو عدد	لہسن کے جوئے
حسب پسند	چکن سائچر
ایک چائے کا چمچ	خسک خیر
ایک عدد	اندا
ایک چائے کا چمچ	چینی

ترکیبہ

- پزا بنانے کے لئے سب سے پہلے آنا گوندھ لیں، تسلی میں آنا، میدہ، نمک، چینی، اندا، اور کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کل آئل ڈال کر ملائیں۔ (حسب ضرورت) ڈال کو نیم گرم دودھ (حسب ضرورت) ڈال کر ملائیں۔
- کچھ ریڑھک کر گرم جگہ پر رکھیں، جب پھولے پڑ جائے تو اسے دوبارہ ڈالیں کہ اس کے ایک سائے کے تین چمچ بنائیں۔
- ایک سائے کی چپاٹیاں تیل کر گرم کئے ہوئے تیرے پر ایک سے دو سنت سینک کر توتے سے اتار لیں۔
- سائچر کی باریک سائے کات لیں اور اسے دھکمانے کے چمچ ڈالڈا کو کل آئل میں کچلے دو تے لہسن اور چمچ لیا کے ساتھ سنہری فراٹی کر کے نکال لیں۔
- ایک کھانے کے چمچ میدے کو اسی فراٹیک چینی میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو کل آئل، وال کر بنوئیں پھر اس میں دودھ ڈال کر کھڑی کے چمچ سے ملائے ہوئے چولہے سے اتار لیں۔
- اس سائے میں کش کئے ہوئے دونوں طرح کے چیز، کالی مرچ اور اجوائں ملا لیں اور اسے تیل کی چپاٹیوں پر پھیلا کر رکھ دیں۔
- اوپر سے فراٹی لکے ہوئے سائچر اور کئے ہوئے زیتون لگائیں اور ڈالڈا کو کل آئل چمک کر گرم دودھ میں 180°C پر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں۔

پریزنٹیشن: ادون سے نکال کر اس منفرد اور مزیدار پزا کو گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

دال مکھنی

ٹاہت مسور کی دال	ڈیز = پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد
نماز	دو عدد

ترکیبہ

- دال کو دھوکہ دس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں پھر اسے ایک پیالی پانی میں اتنی دیرا بالیں کہ دال مکمل گل جائے اور پانی خشک ہو جائے۔
- ٹاہت دھوکہ دس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں پھر اسے ایک پیالی پانی میں اتنی دیرا بالیں کہ دال مکمل گل جائے اور پانی خشک ہو جائے۔
- پھر اس میں نمک، پکلا، بولہسن، لال مرچ اور چوب کئے ہوئے نماز ڈال کر ہلکی آٹھ پر ڈھک دیں۔
- جب نماز اپنے ہی پانی میں گل جائے تو اچھی طرح بھون کر اس میں دال شامل کر دیں اور پکا سالا لیں۔
- آخر میں بھنا، داکا، ہازیرہ، گرم مصالحہ اور کھن: ڈال کر ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن: گرم گرم دس میں نکال کر تازہ دینے ہوئے پھلکوں کے ساتھ پیش کریں۔





گولاش

اجزاء					
گوشت	آدھا کلو	آلو	دو عدد	ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
تک	حسب ذائقہ	میدہ	دو کھانے کے چمچ	بری مرچیں	ایک سے دو عدد
لہسن کے جوتے	دو عدد	پیپر کا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	سار کریم	ایک پیالی
پیاز	دو عدد دو میانی	ٹماٹر	دو عدد	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
نخنی	دو پیالی	کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	پارسلے	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکٹ آئل	حسب ضرورت				

ترکیبہ

- اس ڈش کو بنانے کے لئے بغیر ہڈی کا گوشت لے کر اس کی ایک سائز کی بونیاں کر لیں اور انہیں صاف دھو کر خشک کر لیں
- بونوں پر خشک میدہ چھڑکیں اور ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکٹ آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر تین سے دو تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکٹ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور لہسن کو نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں کٹی ہوئی بری مرچیں شامل کر دیں۔ اتنی دیر فرائی کریں کہ تمام چیزیں ہلکی سی نرم ہو جائے
- پھر اس میں فرائی کیا ہوا گوشت، ٹماٹر کا پیسٹ اور پیپر کا پاؤڈر ڈال کر ملائیں۔ اس میں کئے ہوئے ٹماٹر، سرکہ اور نخنی ڈال دیں
- چاہیں تو ڈھک کر است ہلکی آگ پر گوشت مکھن تک پکائیں یا اوون پر دف ڈش میں ڈال کر المونیم فوائل سے کور کریں اور گرم کئے ہوئے اوون میں 180C پر ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ پکائیں
- چوتھے سے آدھ تے ہوئے اس میں باریک کٹا دھارسلے، کالی مرچ اور سار کریم ڈال کر ملا لیں

پیریز نیشنل شیف چاہیں تو اس میں آلوؤں کو کٹ کر فرائی کر کے شامل کریں اور ابلے ہوئے چادل یا اسٹیکسٹی کے ساتھ پیش کریں۔

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

READING
Section



مینی کرھی

اجزاء

کوکونٹ ملک
بیس
چکن
نمک

دو پیالی
دو کھانے کے چمچ
200 گرام
حسب ذائقہ

لہسن کے جوئے
پسا ہوا لہسن
کئی بوٹی لال مرچیں
سرکہ

بلدی
ثابت لال مرچیں
ہری مرچیں
ہر ادھنیا

ایک چائے کا چمچ
دو سے تین عدد
چار سے پانچ عدد
حسب پسند

ذالدا کنولا آئل

حسب ضرورت

ترکیبہ

- سب سے پہلے کوکونٹ ملک بنانے کے لئے ایک پیالی پے ہوئے ناریل میں ڈیڑھ پیالی بخ شند پانی ڈال کر بلینڈ کر لیں
- چکن کی چھوٹی ہونیوں کو نمک، لال مرچ، پسا ہوا لہسن اور سرکہ لگا کر میرینٹ کر لیں
- کوکونٹ ملک میں بیسن اور بلدی ڈال کر مائیں اور اسے بگنی آئچ پر پکے رکھ دیں
- فرائنگ پن میں دو کھانے کے چمچ ذالدا کنولا آئل کو گرم کر کے اس میں چکن کو تیز آئچ پر سنبری فرائی کر لیں اور کرھی میں ڈال دیں
- جب چکن گل جائے تو دو کھانے کے چمچ ذالدا کنولا آئل میں ثابت لال مرچیں اور کئے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر فرائی کریں اور کرھی پر بگھاڑ لگا دیں
- آخر میں کرھی میں نمک، لیمن کا رس، ہری مرچیں اور ہر ادھنیا ڈال کر بگنی آئچ پر دم پر رکھ دیں

پیریز نیشنل اس منفر د اور مزید آرکائیو کو ایبل: دے چاواوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیار کی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

READING
Section



دم پخت کباب

اجزاء

گوشت کی بوئیاں	آدھا کلو	ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	خشتاش	ایک کھانے کا چمچ	ڈالیا VTF بنا پتی	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	پینا پنا ہوا	ایک کھانے کا چمچ		
ارک ہن پنا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد		
پیاز	دو عدد	بیسے ہوئے پنے	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی		

ترکیبہ

- گوشت کی ہڈیوں کی ہڈیوں کو صاف دھو کر اس پر پیٹا اور اوراد رکھیں لگا کر رکھ دیں
- نمک چھپنے، خشتاش، دھنیا، زیرہ، ہکا ساجیوں کر نکال لیں، پھر اسی تو سے پر مونی کٹی ہوئی پیاز کو بھی بھون لیں
- پیاز میں تمام مٹے ہوئے مصالحے کو ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ملا کر دینی شامل کرتے ہوئے باریک ٹیس لیں
- گوشت میں یہ مصالحے ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آدھے گھنٹے کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- گوشت کے ایک کھونٹے کو چھوٹے پردے کا ٹکڑا بنیوں کے درمیان میں رکھیں اور ڈھک کر پانچ منٹ رکھنے کے بعد کوئلہ نکال لیں
- گوشت کو وہ مانی آٹھ پر پکے رکھ دیں۔ جب گوشت پکے پڑ جائے تو ڈالیا VTF بنا پتی میں لال مرچوں کو سنہرا فرائی کر کے گوشت پر ڈالیں اور اٹھ کر ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پیریز نیٹیش ہے اس کی اندازت بنی ہوئی دھن کو پاستائی ریسٹورنس میں پانچے یا شیرمال کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

READING
Section



مستن جھبٹ پٹ

اجزاء	آلو	چھتے آٹھ عدد چھوٹے	اندھے	تین عدد	ڈالدا کو گیسٹ آئل	چار کھانے کے چمچ
کمرے کا گوشت	کچڑ	دو عدد	چیز رچیز	آدھی پیالی		
نمک	آخی: دوٹی ال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	براؤنیا	حسب پسند		
ادرک: سن پھاڑا	سرک	تین کھانے کے چمچ	بری مرچیں	دو سے تین عدد		
بیاز						

ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر، تین میں ڈالیں اور اس میں سرکہ اور ڈالدا کو گیسٹ آئل کر پکے رکھ دیں
- جب گوشت اوجھلا ہو جائے تو اس میں نمک، ادرک، سن اور ال مرچیں ڈال دیں۔ آخی: چمچ پر گوشت کو مکمل مکھن تک پھالیں
- گوشت کو پھین سے نکال کر بھننے کی اودنا پورف دھش میں ڈال دیں اور اسی مصالحے والے پین میں آدھا اور گاجر کے تیلوں کو فراکی کریں اور گوشت پر ڈال دیں
- اوپر سے بیاز اور بیاز کے تیلے پھیلا کر اگلے دو سے اندھے کے ملا کر ڈالیں اور کشن کیا ہوا جیڑ چمک کر گرم اودن میں رکھ دیں
- آخی: دیکر دل کریں کہ چیز مکمل ہائے، پھر اودن سے نکال کر اوپر سے باریک کنا: داجر اور ہنیا اور بری مرچیں چمک دیں

پریزنٹیشن: اودن سے نکال کر گرم گرم پیش کریں۔ اسی میں چونکہ ہنیاں، اندھے، چیز سب کچھ شامل ہیں اس لئے اس کے ساتھ روٹی یا چاول کی ضرورت نہیں: روٹی۔

نیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



بگھارے بینگن اور سرچوں کا سالن

بگھارے بینگن کے اجزاء:

بینگن (چھوٹے گول والے) ایک کلو
نمک حسب ذائقہ
پیاز ایک عدد بڑی
تاریل پسا ہوا چار کھانے کے چمچ
سویک پھلی چار کھانے کے چمچ

خشکاش

تل

ثابت دھنیا

سفید زیرہ

لال مرچ پس ہوئی

دو کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ

ایک کھانے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

ہلدی پس ہوئی

ڈالڈا کنولا آئل

آدھا چائے کا چمچ

ایک پیالی

مرچوں کے سالن کے اجزاء:

ہری مرچیں (درمیانے سائز کی) آدھا کلو

پیاز (باریک کٹی ہوئی) چار عدد درمیان

خشکاش

تل

ثابت دھنیا

سفید زیرہ

خشک تاریں

دو کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ

ترکیبے

■ سویک پھلی، خشکاش، تیل، دھنیا اور زیرہ کو توڑے پر ہلکا سا ہنڈون لیں۔ پیاز کو چٹکے سمیت چھری یا کسی کاٹنے میں لگا کر چوبے پر ہنڈون لیں۔ پھر اسے چھیل کر بھنے ہوئے مصالحے، نمک، لال مرچ اور ہلدی ملا کر پیس لیں۔
■ بینگن، جو کہ خشک کر لیں اور ڈنڈی سے پکڑ کر مصالحہ بھرنے کے لئے پیچھے کر اس کٹ لگالیں
■ کٹے ہوئے جیسے پر ایک چٹکی نمک چھڑک دیں اور اس کے بعد مصالحہ بھردیں۔ اچھی طرح دونوں ہاتھوں سے دبا دبا کر بند کر کے رکھ دیں

گوریوی بنانے کے لئے :

■ تین میں ایک پیالی ڈالڈا کنولا آئل کو دو سے تین منٹ گرم کر کے چھ سے آٹھ ثابت لال مرچ، سفید زیرہ، رانی، بھٹی دانہ اور کلوچی سب آدھا آدھا چائے کا چمچ۔ چند کڑی پتہ اور دو سے تین عدد ہری مرچیں ڈال دیں۔ جب کڑا کر لیں تو دو عدد پس ہوئی پیاز ڈال کر ہلکی گلابی ہوئے تک بھوئیں
■ پھر ایک کھانے کا چمچ اورک لہسن پسا ہوا دھنیا، ایک کھانے کا چمچ پسا ہوا دھنیا، ایک کھانے کا چمچ لال مرچ پس ہوئی، ایک چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر تھوڑا سا پانی کا چھینٹا دے کر بھوئیں
■ ایک تو بینگن ڈال کر آدھی پیالی پانی شامل کر دیں اور ڈھک کر درمیان آج پر پانی سے سات منٹ تک بھوئیں۔ پھر ایک پیالی اٹی کا گونا ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے ہلکی آج پر دم پر رکھ دیں

مرچوں کے سالن کے لئے :

■ پیاز کے علاوہ تمام مصالحوں کو بھون کر باریک پیس لیں۔ بڑے پن میں ایک پیالی ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں، پھر اس میں ہری مرچیں اور ایک چٹکی نمک ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں
■ اسی پن میں چھ سے آٹھ عدد ثابت لال مرچیں، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ اور چند میٹھی دانے ڈال کر کڑا لیں، پھر پیاز ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں

■ اس میں پسے ہوئے مصالحے، ایک کھانے کا چمچ اورک لہسن، ایک چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر ہلکا سا بھوئیں اور فرائی کی ہوئی مرچیں ڈال دیں، پھر اس میں ایک پیالی اٹی کا رس ڈال کر ہلکی آج پر اتنی دیر دم پر رکھیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن

یوں تو گھر میں ان ڈشز کو بنا کر سادے ایلے ہوئے چاول یا دال چاول کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے اور شادیوں میں ان کو اشارٹر کے طور پر پیش کیا جاتا ہے۔

کرپی سرائیڈ چکن

ڈالڈا
کادستر خواتین

اجزاء	تین سے چار عدد	تین سے چار عدد	تین سے چار عدد
چکن (ایک پیر)	تازہ ال مرچیں	تازہ ال مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ	ایک عدد
پیاز ہوا پس	ایک پائے کا بیج	ایک پائے کا بیج	ایک پیالی
بے بی کارن	پار سے چھ عدد	پار سے چھ عدد	حسب ضرورت
زرد شملہ مرچ (کئی: دوٹی)	تین کھانے کے بیج	تین کھانے کے بیج	حسب ضرورت
ہری پیاز	دو عدد	دو عدد	

ترکیبے

- چکن کو بڑی سے علیحدہ کر کے باریک اسٹریپس میں کاٹ لیں اور ان کو نمک، آدھا پائے کا بیج، لہسن اور تین کھانے کے بیج کا روغن فلار کے ساتھ میرینٹ کر لیں
- ایک کھانے کے بیج ڈالڈا کو کنگ آئل میں چھوٹے کئے ہوئے بے بی کارن، ہری پیاز اور شملہ مرچ کو فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی چین میں چکن کی بڑیوں کو لہسن کے ساتھ فرائی کریں اور ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر بکی آٹھ پر پکا کر بخنی تیار کر لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آٹھ پر گرم کریں اور چکن کو اتنی دیر فرائی کریں کہ وہ سنہری ہو کر خست ہو جائے
- چین میں ایک کھانے کے بیج ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر اس میں بخنی ڈالیں اور پال آنے پر اس میں کئی ہوئی لال مرچیں اور چکن ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکالیں۔ فرائی کی: دوٹی سنریاں ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر چوبیس سے اسیار لیں

پریزنٹیشن

باریک کئے ہوئے آلو کے سلاسرز پر نمک اور کارن فلار چھڑک کر سنہری فرائی کر لیں اور چکن کو گرم گرم ڈش میں نکال کر اس کے ساتھ پیش کریں۔



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

پیاز بٹائے

اجزاء

آلو	تین عدد	بلدی	آدھا چائے کا چم
پیاز	دو عدد درمیانی	ثابت رائی	آدھا چائے کا چم
نمک	تین عدد	میتھی دان	چند دانے
ایوزک لہسن پیاز	حسب ذائقہ	کڑی پتے	چند پتے
ایسی بولی ال مرچ	ایک کھانے کا بیج	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
	ایک پائے کا بیج	ڈالڈا کو کنگ آئل	چار سے پانچ کھانے کے بیج

ترکیبے

- آلو پیاز اور نمک کے تیلے کاٹ کر رکھ لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں رائی، میتھی دان، ہری مرچیں اور کڑی پتے ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں پیاز کو بکی ہی نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں لال مرچ اور بلدی ڈال کر ملائیں
- اس کے اوپر آلو کے تیلے چھادیں اور آخر میں نمک کے تیلے پھیلا کر اس پر ایک چوتھائی پیالی پانی چھڑک کر ڈھک دیں
- پکی آٹھ پر پکا کر جب آلو بھل جائے تو باکسا چھون کر چوبیس سے اسیار لیں

پریزنٹیشن: دو پیر کے کھانے پر گرم گرم چپاتی کے ساتھ اس آسانی سے بننے والی مزیدار سنہری کالھف اٹھائیں۔



READING
Section



نش وستراید میکرونی

اجزاء	نیم کلو	دو کلو	چار کلو	دو کلو	چار کلو	دو کلو	چار کلو
بجلی	آدھا کلو	دو کلو	چار کلو	دو کلو	چار کلو	دو کلو	چار کلو
الٹی ہوئی میکرونی	دو کلو	چار کلو	دو کلو	چار کلو	دو کلو	چار کلو	دو کلو
نمک	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ

ترکیب

- بجلی کو جو کراس کی پیکور بونیاں کر لیں، مشرومز کے ملائیمز کاٹ لیں اور بند گوبھی کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- بجلی پر نمک، ادھک، کارن فلاور اور دھواں لگانے کے چھ کارن فلاور چھڑک کر بیکے ہاتھ سے ملا لیں
- فرائنگ چین میں دو کھانے کے چھ ڈالڈا کوئنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں الٹی ہوئی میکرونی کو نمک اور کئی ہوئی ہری مرچوں کے ساتھ فرائی کریں اور سویا ساس چھڑک کر فرائنگ چین سے نکال لیں
- بھرائی فرائنگ چین میں ایک کھانے کے چھ ڈالڈا کوئنگ آئل میں مشرومز اور بند گوبھی کو فرائی کر کے نکال لیں
- آخر میں اسی فرائنگ چین میں دو تین کھانے کے چھ ڈالڈا کوئنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں بجلی کو تیز آج پر سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ اسے چوبے سے اتارتے ہوئے اس میں سونے کے ہوئے ٹماٹر اور فرائی کی ہوئی بند گوبھی اور مشرومز شامل کر لیں

پریزینٹیشن: دس میں فرائی کی ہوئی میکرونی کو نکال کر اس پر بجلی اور سنہریوں کو ڈال دیں۔ باریک لٹی ہوئی ہری پیاز چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

مینگو کریم ٹارٹ

اجزاء

میدہ	دو پیالی	چینی	دو کھانے کے چمچ
آم	ایک عدد	فریش کریم	آدھی پیالی
ٹمک	ایک چمک	مارجرین یا کھن	چار کھانے کے چمچ
تیاری کا وقت:	دس سے پندرہ منٹ		
بیکنگ کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ		
تعداد:	آٹھ سے دس عدد		

ترکیبے

- میدہ اور ٹمک ملا کر چھان لیں اور اس میں تخم ٹھنڈا کیا ہوا (جما ہوا نہیں) مارجرین یا کھن اور ایک چائے کا چمچ چینی شامل کر دیں
 - تین سے چار چمچ تخم ٹھنڈا پانی ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ٹھنڈی جگہ پر رکھ کر گوندھ لیں اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
 - اودن کو 180°C پر گرم کریں، پھر چاہیں تو ایک بڑی روٹی بیل کر بڑے ٹارٹ پیں میں لگا دیں یا کٹرز سے کول کاٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹارٹ پیں میں لگا کر بیک کرنے رکھ دیں
 - پندرہ سے بیس منٹ میں جب ٹارٹ سنہری ہو جائے تو اودن سے نکال کر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں
 - مینگو کریم بنانے کے لئے آم کے چھوٹے ٹکڑے کر کے کاٹنے سے پیش کر لیں اور ٹھنڈے کر لیں
 - کریم کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر چینی ڈال کر تخم ٹھنڈی کر لیں، پھر اسے الیکٹرک بیٹر سے سخت ہونے تک پھینس
 - اس میں پیش کیا ہوا آم وال کر پکا سا ملا لیں، پھر پائپنگ بیک یا چمچ کی مدد سے تیار کئے ہوئے ٹارٹ میں بھر دیں
- پریزنٹیشن فریج میں رکھ کر ٹھنڈے کر لیں اور پیش کرتے ہوئے اوپر سے کریم سے سجائیں۔





ہنی کومب بریڈ

اجزاء

مید:	تین پیالی	چینی	ایک چمچائی پیالی	اندے	دو عدد
نمک	ڈیڑ چائے کا چمچ	شہد	دو کھانے کے چمچ	سفید کل	دو کھانے کے چمچ
نمک اور سیاہ پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ	خاک خیر	ڈیڑ چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکمل آئل	آرچی پیالی

ترکیبے

- میڈ سے ایک چائے کا چمچ چینی، نمک، دو عدد کاپاؤڈر، خیر، ایک اندا اور ڈالڈا کوکمل آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- پھر تھوڑا تھوڑا کر کے نیم گرم پانی ڈال کر نرم گوندھ لیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح بھول جائے تو اس کو دوبارہ گوندھ کر اس کے ایک سائز کے گول پیڑے بنالیں اور انہیں چمچی کی ہوئی گول بیٹنگ ٹرے میں ساتھ ساتھ رکھ دیں
- گلیں ڈال سے ڈھک کر گرم جگہ پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں، پھر اس پر برش کی مدد سے اندے کی زردنی لگا دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر دس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اس دوران چینی اور شہد کو بگلی آٹے میں سے چار منٹ پکا کر شیر و تیار کر لیں
- نہیہ کو سہریں دہنے پر اوون سے نکالیں اور گرم گرم بریڈ پر تیار کیا: دا شیر و ڈال کر مل چمک دیں
- پورینٹیشن: یہ غذا میت سے بھرپور خوشنما، یڈینج اور بڑوں کو بھائے کی۔

نیاری کا وقت: ایک منٹ | بیک کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



مغلانی چکن پلاؤ

اجزاء

ایک کلو	ایک پیالی	ایک کمانے کا جج	ایک کمانے کا جج	ایک کمانے کا جج	ایک کمانے کا جج
تین پیالی	ایک کمانے کا جج	ایک کمانے کا جج	ایک کمانے کا جج	ایک کمانے کا جج	ایک کمانے کا جج
حسب ذائقہ	ایک کمانے کا جج	ایک کمانے کا جج	ایک کمانے کا جج	ایک کمانے کا جج	ایک کمانے کا جج
تین عدد درمیاں	ایک کمانے کا جج	ایک کمانے کا جج	ایک کمانے کا جج	ایک کمانے کا جج	ایک کمانے کا جج

ترکیبے

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ دو کمانے کے جج ڈالڈا VTF بنا سٹی کو گرم کریں اس میں ایک بار یک کچی: ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں پیاز: دوا برادھنیا اور ہرنی مرچیں ڈال کر چکن کی بوٹیوں کو اچھی طرح بھونیں اور اس میں تین پیالی پانی ڈال دیں
- لگی آٹھ پر پکاتے ہوئے جب چکن گٹے پڑ جائے تو اونٹوں کو پختی سے نکال کر پختی کو محفوظ رکھ لیں
- چکن کو ہڈیوں سے علیحدہ کر کے: ریشہ کر لیں۔ سچے آٹھ بادام کو پختی جمل اور ناریل کے ساتھ بار یک پیس لیں
- ایک کمانے کے جج ڈالڈا VTF بنا سٹی میں پیسے: دوئے: صاف لے میں نمک اور ال مرچ شامل کر کے پانی کا چیمینا ذیچے: ہوئے بھونیں پھر اس میں ریشہ کی: ہوئی چکن اور کریم ملا کر لگی آٹھ پر دم پر رکھ دیں
- چکن میں ڈالڈا VTF بنا سٹی میں بار یک کچی: ہوئی پیاز کو لگی سنہری فرائی کریں اور اس میں زیرہ اور چاول (بیس منٹ پہلے سے دھو کر بھگوئے: ہوئے) ڈال کر بھونیں اور پختی اور نمک ڈال کر ملا لیں
- درمیاں آٹھ پر پکاتے ہوئے جب چاول کا پانی خشک ہونے پڑ جائے تو اچھی طرح ملا کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

چاولوں کو پختی: ہوئی ڈش میں کناروں: پنکالیں اور چکن کے کسچر کو درمیان میں پھیلا کر ڈال دیں۔ اوپر سے فرائی کی: ہوئی بادام سے سجا کر پیش کریں۔

مدیحہ انیس فاروقی کا تعارف
آئی ٹی کی اس مالا کے کونٹک کا بھی بے حد شوق ہے
آج ان کی آزمودہ ترکیب مغلانی چکن پلاؤ تیار ہے

58 | پکارتی کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

READING
Section

Recipe Contest

- ڈالڈا ایڈوائزری سرہس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا مسٹر خوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے نمونوں میں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے استفادہ کیا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار روپسی گولڈسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت سے پاکستانی یا کائنات میں جانوں میں سے اس۔ تین درجہ پتی پندرہ سویت ڈش کی روپسی پتلی۔
- ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شیر کا نام واضح لکھ کر پی ایس 3660، اپنی پراپرٹی کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا مسٹر خوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل ہیں۔ ان کی روپسی اور قہارہ جادو، پتلی پندرہ سویت ڈش کی روپسی پتلی سے چھینے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند کارکن جنہوں نے ڈالڈا کا مسٹر خوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم اپنی تک رسائی میں یا براہ راست اپنی روپسی سے فراہم کیا ہے۔





TenderBrest®

Tender and Juicy

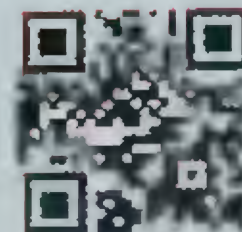
- Individually frozen
- Mildly seasoned, uncooked fillets

TenderBrest fillets are very tender and juicy, which you will notice at once. They are individually frozen, so you can thaw as many (or as few) as you like without having to thaw the entire pack. They are flattened using state-of-the-art technology, so they cook quickly and evenly.

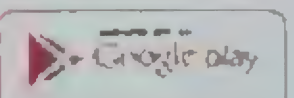
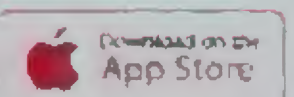
TenderBrest fillets are not marinated, but produced with a proprietary blend of mild seasoning so you can even cook them as is and enjoy with a sauce, or marinate them to your liking.



Download the **FREE** App on your smartphone and experience hassle-free cooking with K&N's!



scan now or visit KandNs.com/app to download



FREE



Home Delivery Call

44

READING
Section





SAFE AND HEALTHY
chicken

TenderBrest with Tarragon Sauce

Just one of the many
delightful recipes in our app

Ingredients

- Chicken stock - 1 cup, made with 1 cube of K&N's STOK
- Garlic clove - 1, finely chopped
- Dried tarragon - 1 tbsp
- Cream - 175 ml
- Red chili flakes - to taste
- Onion ½ ; julienned
- Salt - If required
- Pepper - to taste



Serves: 2-3



15 Minutes

Directions

- Prepare chicken stock by adding 1 cube of K&N's STOK in 1 cup of boiling water.
- In a saucepan, heat cream on low flame and add garlic and dried tarragon.
- Bring to boil and add in chicken stock and stir.
- Add red chili flakes and season with salt and pepper to taste.
- Serve with K&N's TenderBrest cooked to your liking.

KandNs.com



Pakistan's Favourite Chicken™

READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف -/1,800 Rs. میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ
اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر
بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان
سبکدوش فارم

Name: _____
Address: _____
Phone No: _____
Email: _____

فون نمبر

Gift

☐ 1

☐ 2

☐ 3

سبکدوش فارم اور چیک اپیک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں

اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی

2nd, 210 Revelation Inc. فکور، کلفٹن سینٹر، خیابان روی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
فون نمبر: 021-35304425-6



فکس (ڈالڈا)، 0300-32532 پوسٹ، P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
www.daldarfoods.com، دالڈا ایڈوایسری، daldar.advisory@daldarfoods.com



گھر گھر کمانڈر

کیڑوں میں زندگی جگائے

- ہاتھوں کے لئے بالکل محفوظ
- کیڑوں کے تنگ رکھے برقرار
- بہترین صفائی جو کیڑوں کو مٹائے آجلا
- بار بار دھلائی کے باوجود کپڑے میں بالکل نئے



سراجہ کیمیکل انڈسٹریز
فیصل آباد، پاکستان

READING
Section



فوڈ کنسلٹنٹ شمر حسین سے ملے

”میں اٹھارہ برس کی عمر سے کچن میں ہوں اور یہیں رہنے کا ارادہ ہے“

شاہین ملک

کسی ریستورنٹ کا Menu ترتیب دینا اور کھانوں کو تیار کرنا حس ذائقہ کی اچھی بھلی آزمائش ہوتی ہے۔ یہ ہنر بے حد تخلیقی اور پکانے میں پیشہ ورانہ مہارت کے بل بوتے پر کسی بھی مخصوص طبقے کے تجارتی ہدف کا تعین بھی کرتا ہے یعنی جہاں ریستورنٹ قائم ہو وہاں کھانوں کے کیسے شائقین آئیں گے اور اگر آپ مخصوص کھانوں کا اہتمام کرتے ہیں تو ”خواص“ کے اس طبقے کی حس ذائقہ آپ سے کیسے کھانے یا ذائقے طلب کرتے ہیں؟ یہ کام قطعی طور پر آسان نہیں کہا جاسکتا۔ یہ کام وہی کر سکتا ہے جسے کھانوں سے خود بھی رغبت ہو، جس نے پیشہ ورانہ بنیادوں پر پکانے کی تربیت لی ہو اور اس کی ذائقوں اور اجزاء سے بہت اچھی دوستی ہو۔ قارئین آپ خوش نصیب ہیں کہ آج ان صفحات میں جس ہستی کا تعارف حاصل کرنے جا رہے ہیں وہ فن تعمیر، تاریخ اور کانٹی نینٹل کھانوں سے گہری وابستگی رکھتی ہے۔ کھانے کی کسی ترکیب کو اپنے انداز اور اہتمام سے تیار کرنا شمر حسین کی خاص صلاحیت ہے۔ آئیے ان سے گفتگو کرتے ہیں...

”شمر آپ نے ٹیلی ویژن پروگرام بھی کئے اور ریستورنٹس کے Menu بھی سیٹ کرتی ہیں اس کے علاوہ آپ کی مصروفیات کیا ہیں؟“

”مقامی چینل پر کانٹی نینٹل کھانے بنانا سکھائے اور اس کے ساتھ ساتھ کیرئیرنگ کا بزنس جاری رکھا۔ میں کئی برس پہلے بھی چھوٹے پیمانے پر کیرئیرنگ



کرتی رہی ہوں۔ میری مصروفیات کی ایک دلچسپ کہانی ہے جو میری انی کے بیٹی بار سے شروع ہوتی ہے میں ان کے لئے سینڈو جڑنا کے بھیجا کرتی تھی ابتداء میں 5 پھر 10-30-40 اور پھر یہ تعداد بڑھتی چلی گئی۔ امی نے پارلر بند کر دیا میں امریکہ ہڑھنے چلی گئی۔ اس سے پہلے کراچی گرامر اسکول سے پڑھی پھر B.A کرنے امریکہ گئی۔ لڑکیوں والے بورڈنگ ہاؤس میں روکر اپنا کھانا خود پکانے کی کوشش کرتی کیونکہ میں نے آنکھ کھولتے ہی اپنے آس پاس عزیز اور دشمنے واروں کو اچھا کھانا پکاتے ہوئے دیکھا مثلاً میرے دادا، اما، چچا، تایا سب بہت اچھا پکاتے تھے۔ خواتین نے تو خیر پکانا ہی ہے، ہمارے گھروں میں ہمیشہ بے پکانے والے (خانساں) موجود رہے۔ ہمارے گھر میں 27 برس سے ایک بنگالی خانساں تھا۔ اس نے ابا اور امی سے کھانا پکانا سیکھا۔ ایک روز جب میری اس سے بحث و تکرار ہوئی تو وہ کام چھوڑ کے چلا گیا۔ اس روز میں نے دیسی بدلیسی جو کچھ آتا تھا پکایا اور سب نے تحریف کی۔ وہ دن اور آج کا دن میں کچن میں ہوں تو اسی تحریک طے کی وہ سے۔ مجھے یاد ہے پہلا روز تھا اور رمضان میں کوکنگ زیادہ ہوتی ہے مگر اللہ نے میری عزت رکھی۔“

”فوڈ چینل پر آپ نے کام کرنا ترک کیوں کیا؟“

”بے شک وہاں کام کرنا چٹنگ ہوتا ہے لیکن ایک توان کا بھٹ بہت کم ہوتا ہے، دوسرے دو انکس کھانے پکانے میں دلچسپی نہیں رکھتے اور دیسی چیزیں تو ہر دھڑا شیف بنانا جتنی رہا ہے۔ ویسے میں یہاں واضح کر دوں کہ کمرے کے سامنے پکانے کے لئے بھی مہارت درکار ہوتی ہے۔ ہر لمبے ہر سینکڑے کمرہ کی آکھاپ کو بکیر رہی ہوتی ہے۔ ایسے میں کوئی غلطی بہت جلدی ہو سکتی ہے۔ آپ کی سادہ برسوں میں جا کر بنی ہے اور بگڑنے پ آئے تو لمحہ بھر کی دیر نہیں ملتی۔“

”ہمارے فوڈ چینلز کے پروگراموں سے متعلق آپ کی کیسی رائے ہے تبدیلی نظر آ رہی ہے یا یکسانیت کا شکار ہیں؟“

”یہ تو بہت سختی اور اپنے کام سے خلوص رکھنے والے لوگ ہیں۔ پکانے والا ہر شیف بے انتہا محنت کرتا ہے۔ ویسے تو یہ روشنیوں اور رنگوں کی دنیا ہے۔ جہاں اسکرین پر نظر آتا گھیرس ہوتا ہے۔ شیف کا رتبہ اب بڑھ چکا ہے خواہ وہ کسی ریستورنٹ سے وابستہ ہو، چاہے بڑے ہو، فوڈ چینل پر کام کر رہا ہو۔ اسے عوامی تقاضوں، دلچسپیوں اور امنگوں کو سامنے رکھ کر کام کرنا ہوتا ہے۔ پکانے میں مہارت ہوتی تو چیز تیار ہو کر اچھی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ لہذا وہ ہر مرحلے پر احتیاط کرتے ہیں اور اصل میں یہ بڑے کہنہ شق شیف ہیں اور ایک کامیاب نام لیا جائے تمام اپنے کام میں کاربگر پکانے والے ہیں۔ میں اب بھی جب بھی موقع ملے ان کے پروگرام دیکھتی ہوں۔“

”آپ کس طرح کے کھانوں کو مہارت سے پکانا جانتی ہیں؟“

”میں ایسی کھانے نہیں پکالتی ہوں مگر میری خصوصی مہارت کانٹی نینٹل کوکنگ

ہے۔ جس کی عملی تربیت لینے کے لئے میں انگلینڈ گئی اور پروفیشنل شیف کا کورس کیا۔“

”اس سے پہلے آپ کراچی کے ایک بہترین ڈیزائن انسٹی ٹیوٹ میں فن تعمیر اور فنون کی تاریخ جیسے مضامین پڑھاتی رہی ہیں یہ کب کا قصہ ہے؟“

”کینرنگ کے کام سے تھوڑی سی دلچسپی کم ہوئی تو امریکہ پڑھنے گئی تھی وہاں پچھلے آف آرٹس کی ڈگری لی۔ وطن واپسی پر انڈس ویلی اسکول آف آرٹ

شیف کا رتبہ اب بڑھ چکا ہے خواہ وہ

کسی ریستورنٹ سے وابستہ ہو، چاہے

بڑے ہو ملز یا فوڈ چینل پر کام کر رہا ہو۔

اسے عوامی تقاضوں، دلچسپیوں اور

امنگوں کو سامنے رکھ کر کام کرنا ہوتا ہے

ایڈ آریکچر میں بڑھانے کا سلسلہ شروع کیا۔ چھ سال تک پڑھاتے رہے کے بعد طبیعت نے کچھ نیا کام کرنے کی خفانی۔ دل نے کہا کہ یہ کیا اسکول اور کالج ہی کے اور گرد پھر لگا رہی ہو وہ کام کرو جس سے بے پناہ رغبت ہو اور کھانے کا شوق مجھے ایک بار پھر کچن میں لے آیا۔“

”کھانوں کے Concept بہتر بنانے کا یہ کام جو

آپ کر رہی ہیں اس کی تفصیل بتائیے؟“

”میں اپنے کانسٹ سے Brief لیتی ہوں کہ وہ کس ذائقے کا کھانا لینا پسند کریں گے۔ پھر کانٹی نینٹل کو Fusion کر کے اس کو نیا ذائقہ دینے کی کوشش کرتی ہوں۔ اس لئے میں Concept Developer ہوں۔ مگر مجھے ایک ترکیب پر خود کام کرنا ہوتا ہے۔ عام طور پر جب ریسیپی شیف کو دینی ہو تو اکثر یہی تجربہ ہوتا ہے کہ کھانوں کا اصل ذائقہ، رنگ، خوشبو جس نے سوچے ہوتے ہیں، یہ کھانے ویسے نہیں بنتے۔ میں کوشش کرتی ہوں کہ اپنی مجوزہ ترکیب پر مشتمل کھانے خود بناؤں۔ ابتداء میں، میں نے انٹریز ڈیزائننگ بھی پڑھائی تھی اور کچھ جگہوں پر مشاورتی بنیادوں پر کام بھی کیا لیکن حال ہی میں Mews کے کھانوں پر کام کیا اور چند روز پہلے Cafe Chatterbox سے آفر آئی ہے۔ انشاء اللہ چھٹیوں سے واپسی پر پہلی سہر کو یہاں کام کا آغاز کروں گی۔“

”اندرونی آرائش اور کھانوں کی دریافت کے ضمن میں آپ کے پسندیدہ ریستورنٹس کون سے ہیں؟“

”پرل کانٹی نینٹل اور Okra بہترین کہے جاسکتے ہیں۔ ان جگہوں پر جا کر انسانی ذہن اور جذبہ و تہن کے ارتقاء کا اندازہ ہوتا ہے۔ انسان اور حیوان میں یہی تو بنیادی فرق ہے وہ کھانے کی تیاری نہیں کرتے جبکہ ہم کھانے کو اہتمام سے تیار کرتے ہیں اور ذائقہ دار بناتے کھاتے ہیں۔“

”آپ کانٹی نینٹل فوڈ کو Fusion کیسے کرتی ہیں؟“

”یہ میرے لئے بھی جرت انگیز تجربہ ہے۔ میں دیسی چیزوں سے بھی انگریزی کھانوں کی اختراع کرتی ہوں۔ میں نے کئی بچے کے ساتھ کانٹی نینٹل کھانوں کو بھی تیار کیا ہے۔ مختلف مصالحوں سے ذائقوں کی نئی ایجاد کرتی ہوں۔ پرانے کھانوں کو بھی نئے انداز سے پکاتی ہوں۔ مددگاروں اور جو نیئر ڈکوکھاتی بھی ہوں اور ان کے ساتھ اپنے تخیل کو بھی آزماتی ہوں۔“

”پاکستان اور خاص کر کراچی کے نجی و سرکاری کوکنگ

اسکولز کے بارے میں آپ کیسی رائے رکھتی ہیں؟“

”کچھ شعبوں میں یہ لا جواب خدمات بہم پہنچا رہے ہیں لیکن اگر کوئی پروفیشنل شیف بنے گا ارادہ رکھتا ہو تو اسے بیرون ملک ہی جانا چاہئے کیونکہ ہمارے اسکولوں نے اب تک 80 اور 90 کی دہائی کے مطابق اپنے سلیبس رکھے ہوئے ہیں۔ نئی باتیں، نئے اسٹائلز اور کوالٹی بڑھانے کی کوشش نہیں کی گئی۔ اگر کسی کو باہر جانے کا موقع مل رہا ہو تو اس سے سنبھری موقع زندگی میں کوئی اور نہیں آتا لیکن اگر آغاز میں یہاں کسی اسکول سے Basics سیکھنا ہوں تو وقت ضائع کے بغیر داخلہ لے لینا چاہئے۔“

”پاکستان میں کھانوں کے شائقین آپ سے کیسی

توقعات وابستہ کئے ہوئے ہیں اور کیا فوڈ کنسلٹنسی

میں ترقی کے امکانات ہیں؟“

”پاکستانی شائقین بہترین کھانوں کے متلاشی ہیں یعنی ان کے خیال میں ریسیپی Develop کرنے والوں کو اختراعات جاری رکھنی چاہئیں۔ پاکستان میں فی الحال چار پانچ ہی پروفیشنل Food Consultants ہیں اور یہ دنیا ترقی کے روشن ترین امکانات سے ہماری ہوئی ہے۔ ایک شیف اگر محنت، خلوص اور ایمانداری سے اس شعبے کی طرف آئے تو اس کی اپنی صلاحیتیں بھی کھمکتی ہیں اور دوسروں کو بھی اس کی محنت اور ریاضت سے بہت کچھ سیکھ سکتا ہے۔“

ٹماٹر لائے دلکشی اور کرے صحت بحال بھی

وٹامن C اور نمکیات جلد کو رکھیں توانا

صحت کی بحالی کا مسئلہ ہونا جلد کی صحت کا وٹامن C اور نمکیات اور وٹامن A پر مشتمل یہ پرتی بے حد کارآمد ہے۔ کچھ لکڑوں میں ٹماٹر پھل کی طرح کھانا جاتا ہے بہر حال یہ صحت کے لئے مفید ہے۔

ٹماٹر جلد کی حفاظت میں اپنی ٹھنڈک اور سیکڑنے والی خبیروں کی بدولت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں موجود وٹامن C واضح دھبوں اور کیل مہاسوں کے نشانات دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ اپنی آکسیڈنٹ بھی ہے جو جلد کے خلاف کام کرنے والے جراثیم سے مقابلہ کرتے ہیں۔

ٹماٹر اور لیموں

تازہ ٹماٹر کے ایک چمچ جس میں دو سے چار قطرے تازہ لیموں کا رس شامل کر لیں۔ اب اس کچھ کو ایک کان کی بال کی مدد سے چہرے پر لگائیں۔ 15 منٹ بعد سادہ پانی سے چہرہ دھو لیں اور عرق نکالنے کی پھوار لے لیں یا سوچھرائز کر لیں۔

کیل مہاسوں کے لئے

ایک نرم تازہ اور اچھی حالت والے ٹماٹر کا گودا نکال لیں۔ ایک گھنٹہ تک اسی گودے کو چہرے پر لگا رہنے دیں سوکھ جائے تو سادہ پانی سے ہلکا سا رگڑ کر چہرہ دھو لیں۔ کم از کم ایک ہفتے تک روزانہ یہ عمل جاری رکھیں۔

ٹماٹر اور ایووکاڈو کا ماسک

یہ ماسک لی جلی جلد والوں کے لئے بہترین ہے کیونکہ اس میں چھروں کو سیکڑنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس ماسک میں وٹامن C اور E ہوتے ہیں اور یہ سکون و فرحت کا احساس دیتے ہیں۔ اس ماسک کو بنانے کے لئے ایک چھوٹا ٹماٹر اور چھوٹا ایووکاڈو لے کر گرائنڈ کر لیں اور اس گودے کو 20 سے 30 منٹ تک چہرے، گردن، جسم کے دیگر کھلے حصوں پر لگائیں۔ چھروں پر بھی لگایا جاسکتا ہے۔ 30 منٹ بعد چہرہ دھو لیں۔ فرق صاف ظاہر ہوگا۔

ٹماٹر فیشل کیا جاسکتا ہے

ایک ٹماٹر کو آدھا کاٹ لیں۔ معمول کی کھینچ کر لیں اس کے بعد کچھ دیر ٹمہریں اور ٹماٹر کو چہرے پر مل لیں اور متاثرہ حصوں پر بار بار لگائیں اور سوکھنے کے بعد تھوڑی دیر اور نم کر لیں۔ اس کے بعد سادہ پانی سے چہرہ دھو کر

نرم شوچر سے صاف کر لیں۔ روغنی جلد والوں کے لئے یہ سادہ سا فیشل قدرتی شادابی اور صفا پختہ بھی دور ہو جائے گی۔

ٹماٹر کا Astringent

قدرتی اسٹریجنٹ تیار کرنے کے لئے ٹماٹر کا جوس نکال لیں پھر اس میں کش میا ہوا کھیرا ملا لیں اور کچھ قے بنے رکھ لیں۔ کھیرے کے ان قلوں کو ٹماٹر کے جوس میں ڈبو کر چہرے پر رگڑ لیں۔ کچھ دیر بعد سادہ پانی سے چہرہ دھو لیں۔ روزانہ کریں اور بہتر نتائج پائیں۔

ٹماٹر اور دہی کا ماسک

آدھا ٹماٹر کاٹ کر دو کھانے کے چمچ دہی میں ملا لیں۔ ٹماٹر پھل لیں اور اس آمیزے کو چہرے پر لگائیں۔ 30 منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ یہ سادہ

سامانک چہرے کی دلکشی اور رعنائی کو حیرت انگیز طور پر بڑھا دے گا۔

ٹماٹر سے کلینزنگ

ٹماٹر اور دودھ کے تیار کردہ اس کلینزنگ سے جلد کی بہترین صفائی ہوتی ہے۔ دودھ میں شامل Lactic Acid اور ٹماٹر میں شامل فروٹ ایسڈ کا استرجاع نرمی سے عمل کرتا ہے۔ ٹماٹر کو بلینڈ کر کے چھان لیا جائے اور چھانے والے رس میں برابر مقدار میں دودھ ملا لیں۔ اب اسے چہرے اور گردن پر لگائیں۔ 10 منٹ تک سوکھنے دیں پھر سادہ پانی سے دھو لیں۔ اسی طرح ٹماٹر کے گودے کو ہلدی یا ملائی مٹی سے ملا کر بھی ماسک بنایا جاسکتا ہے جسے مسلسل استعمال کرنے سے جلد کی گہرائی تک صفائی بھی ہوتی ہے اور جلد کی بے روغنی بھی ختم ہوتی ہے۔



Tribute to good living

HOMAGE MICROWAVE

لائف کورکھ گرما گرم



ہومیج آپ کے لئے لایا ہے دیدہ زیب اور ملٹی فنکشنل مائیکرو ویو اوون جو کہ آپ کی روزانہ کی زندگی کو نہ صرف سہل بنائے بلکہ Cooking ، Grilling اور Defrosting میں آپ کی مدد بھی کرے۔ اس کے علاوہ Pre-set auto menu پروگرامز آپ کی زندگی کو ہڈ سکون اور آرام دہ بناتے ہیں۔

پورے ملک میں بعد از سیلز سروس نیٹ ورک

f HOMAGE, PAKISTAN

Web: www.homage.pk UAN: (021) 111-764-111

READING
Section





آنکھوں کے گرد حلقے خراب صحت کی نشانی

کیا آپ اپنے آنکھوں کے گرد حلقے دیکھتے ہیں؟ اگر ہاں تو یہ صحت کی ایک نشانی ہے۔ اگر آپ ان کو دیکھنا چاہتے ہیں تو اس کی وجہ سے ان کے گرد حلقے بن سکتے ہیں۔

اکوشل کیجئے کہ بردت ان حلقوں کا علاج ہو جائے۔ جوں جوں صحت بہتر ہوگی یہ حلقے مدھم دھم جاتے جائیں گے، رفتہ رفتہ ختم ہو جائیں گے تب تک آپ میک اپ کیجئے۔ مارکیٹوں میں ایسی کاسٹیکس موجود ہیں جن میں موجودہ کیلنڈر آپ کی آنکھوں کے گرد موجود ان حلقوں کو چھپا دیتی ہیں یا ان کو ختم کر دیتی ہیں لیکن ان کے منفی اثرات بھی ہوتے ہیں۔ بہت سی خواتین کیسائی پراڈکٹس کو استعمال نہیں کرتا چاہئیں۔ کچھ خواتین کی جلد بے حد حساس ہوتی ہے وہ ان کاسٹیکس کا استعمال نہیں کرتا چاہئیں چنانچہ وہ چاہتی ہیں کہ قدرتی اشیاء کا استعمال کرتے ہوئے اپنے Dark Circles دور کریں۔

ٹماٹر

یہ آنکھوں کے حلقے بھی دور کرتا ہے اور نازک جلد کو صاف و شفاف بھی رکھتا ہے۔ ایک چائے کا چمچ تازہ ٹماٹروں کے جوس میں چند قطرے لے کر شامل کر لیں۔ روئی کی مدد سے اس محل کو آنکھوں کے گرد لگائیں۔ اب اس کو 10 منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ بعد ازاں سادہ پانی سے دھو لیں۔ اس نسخے کو دن میں کم از کم دو مرتبہ ضرور آزمائیں۔

پینے کے لئے نمائندوں کا تازہ جوس لیں اس میں پودینے کے پتے گراؤنڈ کر کے شامل کر لیں اور اگر بہتر ذائقہ چاہتی ہوں تو لیموں کا رس ملا لیں۔ اس

کو پینے سے بھی صحت بہتر ہوتی ہے۔

آلو

آلو کو کدو کش کر لیں اب اس کو گرائنڈ کر لیں۔ کاشن بالری مدد سے آنکھوں پر مساج کریں۔ تمام حلقوں پر بار بار لگائیں۔ سوکھنے دیں اور 10 منٹ کے بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لیں۔

ٹی بیگز

یہ بھی سوٹر اور مقبول ترین نوٹا ہے۔ استعمال شدہ ٹی بیگز کو فریزر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اور آنکھوں پر رکھیں۔ روزانہ 10 منٹ تک ٹی بیگز کو آنکھوں پر رکھتی رہیں، ہر روز اس عمل کو دہرائیں اور واضح فرق آنے تک آزماتی رہیں۔

دودھ

دودھ میں بھی ایسی قدرتی خاصیت ہے کہ یہ جلد کے نشانات اور دھبے دور کرنے کے لئے بے حد مفید ہے۔ کاشن بالری یا ملل کے پڑے کو دودھ میں بھگو کے حلقوں پر لگا دیئے اس کے بعد سادہ پانی سے منہ دھو لیں۔ دودھ پینے کی عادت ڈال لی جائے تو مجموعی طور پر صحت برقرار رہتی ہے۔

اورنج جوس

ایک چائے کے چمچ اورنج جوس میں آدھا چائے کا چمچ ٹیکسیرین ملا لیں اور اسے آنکھوں کے گرد لگائیں۔ اسے 10 منٹ تک لگا رہنے دیں اور پھر سادہ پانی سے دھو لیں۔ اس عمل سے ناصرف گہرے حلقے ختم ہوں گے بلکہ آپ کی آنکھوں میں قدرتی چمک بھی محسوس ہوگی۔

کھیرا

کھیرا تراش لیں، فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔ جب وہ ٹھنڈا ہو جائے تو دونوں آنکھوں پر اس کی قاشیں رکھیں۔ 10 سے 15 منٹ تک رکھا رہنے دیں، حلقے کم ہوتے ہوتے ختم ہو گئے اور آنکھوں میں قدرتی چمک بھی آجائے گی۔

کھانے کے چمچ

یہ نہ تو سبزی ہے نہ کوئی کھانے کی چیز، یہ کھانے میں مدد دینے والی کلری ہے۔ آپ اپنے دو چمچوں کو فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔ 20 منٹ تک انہیں آنکھوں پر رکھیں۔ اس عمل کو روزانہ دہرائیں۔ چند دنوں بعد واضح فرق محسوس ہوگا۔

A PRODUCT OF
BLACK ROSE
&
COSMETICS

ایلوویرا کے ساتھ
ایلوویرا کا روٹ 191

فلسطین اور

ایلوویرا کا روٹ 191

ایلوویرا کا روٹ 191



READING
Section

ہالی وڈ اسٹار کے گھریلو بیوٹی ٹپس

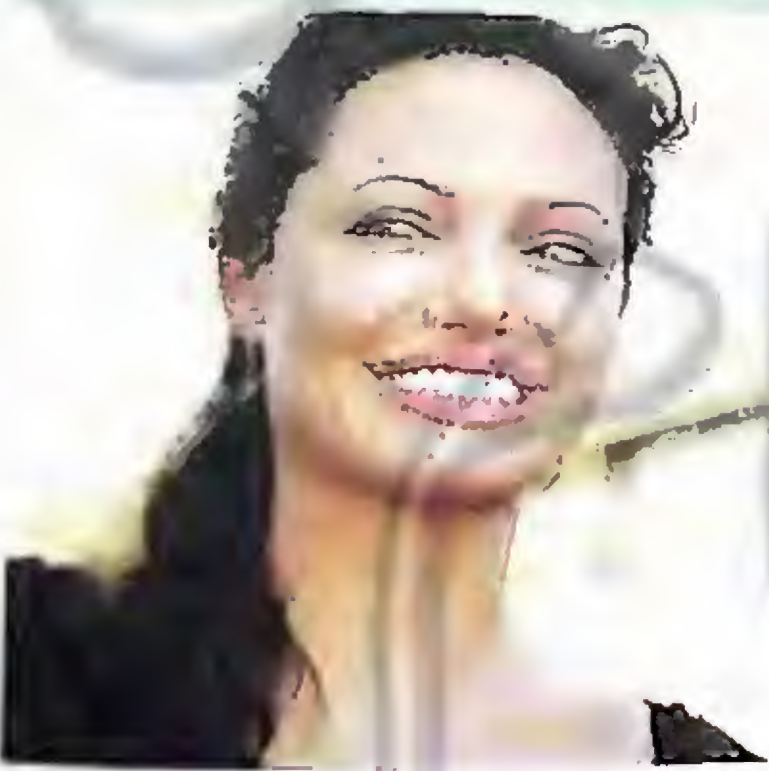
یہ ہیں سچے سنورنے کے انوکھے انداز

خواتین کی خواہش ہوتی ہے کہ اپنی پسندیدہ سپراسٹار کی طرح دلکش نظر آئیں۔ ماہرین حسن بھی خود و نظر آنے کی شائقین کو اپنے گرسے اس طرح مطمئن کرتی ہیں کہ گویا وہ کسی معروف اداکارہ کی ذاتی اسٹاکسٹ ہی ہوں۔

آج کل کثیرالتومی مصنوعات بنانے والے ادارے جلد کی تربیاری، چہرے کی نگہداشت اور جسم کو توانا رکھنے کے لئے متعدد اشیاء، مشاغل کر رہے ہیں جنہاں بھی قدرتی اور مادہ اشیاء استعمال کرنے کا رجحان پاتا ہے۔ آپ بھی اشیاء کی خریداری کرنے کی متحمل نہیں تو گھر میں موجود اشیاء کی مدد سے خود کو سنوار لیجئے۔ ذیل میں ہم چند ہالی وڈ اسٹارز کے چمکے شائع کر رہے ہیں۔

انجیلینا جولی

اداکارہ گائتھ ہیلٹرو



یہ اداکارہ کئی برس سے کینسر کی بیماری سے جنگ کر رہی ہیں گذشتہ برس اس 39 سالہ اداکارہ نے اپنی سرجری بھی کر دلی تھی۔ یہ سائبرین اسٹرجن پچلی کے اندے کھاتی ہیں۔ یہ اندے اچار کی شکل میں ملتے ہیں جو یقینی طور پر مہنگے بھی ہیں۔ خاص بات یہ ہے کہ پچلی کے اندوں کا یہ اچار نما مرکب انجیلینا کے جسم کو ہلاکتا رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ ہمارے یہاں پچلی کے اندوں کو گرم تاثیر رکھنے والی غذا کہا جاتا ہے اور انہیں بہت ہی کم اؤگ پکاتے اور کھاتے ہیں جبکہ ان میں موجود سوچرا اثر بہترین غذائی نسخہ ہے۔



42 سالہ اداکارہ کے چہرے پر جب مسکان تہی ہے تو وہ اپنے دانتوں کو چھپائیں پاتی۔ ان کے دانت موتیوں کی مانند چمکتے رہتے ہیں۔ کیا آپ یقین کریں گی کہ اتنی بڑی اسٹار آئیگن کوئی مہنگا یا برانڈڈ ٹوتھ پیسٹ استعمال نہیں کرتیں بلکہ وہ دانتوں کی چمک اور سوزشوں کی حفاظت کے لئے ناریل کے تیل کا مساج کرتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ ٹوتھ پیسٹ بدلنی رہتی ہیں۔ اداکارہ کو آدھے سر کے درد کی شکایت بھی رہتی ہے۔ کہتے ہیں کہ ناریل کھانا اور اس کا تیل استعمال کرنا اس عارضے میں مفید ہوتا ہے۔

جولیا رابرٹس

کیتھرین زیٹا جونز



اس اداکارہ کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ وہ دنیا کی خوبصورت ترین خواتین کی سالانہ فہرست میں 11 مرتبہ شامل ہوئیں۔ 47 سالہ اس اداکارہ کا حسن اب بھی مانند نہیں پڑا۔ آسکریاوارڈ یافتہ اداکارہ اپنی جلد کو نرم و ملائم رکھنے کے لئے زیتون کے تیل کا مساج کرتی ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ جولیا رابرٹس اپنے ناخنوں کو منبوط بنانے کے لئے بھی ان پر زیتون کا تیل لگاتی ہیں۔ ان کے کمانوں میں بھی مابت زیتون شامل ہوتے ہیں۔ جولیا ایسے فیس، اش استعمال کرتی ہیں جن میں وٹامن E کے ساتھ ساتھ ناریل اور زیتون کی اضافی خصوصیات موجود ہوں۔



آسکریاوارڈ یافتہ کیتھرین زیٹا جونز بھی اپنی دل آویز مسکراہٹ کی وجہ سے جاذب نظر اداکاراؤں میں شمار ہوتی ہیں۔ یہ 45 سالہ اداکارہ اپنے دانت صاف کرنے کے لئے اسٹرابیری کا رس اور اس کا گودا استعمال کرتی ہیں۔ اسٹرابیری میں موجود Malic Acid دانتوں کو چمکا دیتا ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ ٹوتھ پیسٹ دانتوں میں چمکے غذا کے ذرات کا لئے کے لئے بہتر کیمیائی نسخہ ہے جبکہ دانتوں پر پالش کروانے سے بہتر ہے کہ وہ اپنے دانتوں میں دو بار سی سی آپ اسٹرابیری کے رس اور گودے سے خود اپنے دانتوں کی پالش کر لیں۔ یہ غذائی نسخہ ان کی مسکراہٹ میں بھی برکتیں کرتا۔

تبت

سرد و خشک موسم میں

اپنی جلد کو دیکھئے

بھرپور تحفظ



تبت ہنی لوشن

تبت ہنی لوشن جلد کو نرم و ملائم اور شگفتہ بنائے۔ اس میں شامل وٹامن ای، شہد اور روغن بادام جلد کی قدرتی نمی برقرار رکھیں اور اسے بنائے دلکش اور خوبصورت۔

تبت کولڈ کریم

تبت کولڈ کریم سرد اور خشک موسم میں جلد کو روکے پن سے محفوظ رکھے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جلد کو تروتازہ اور نرم و ملائم بنائے۔

تبت ہنی لوشن اور کولڈ کریم - جلد کے لیے سب کچھ

READING
Section

آپ کی صحت کیسی ہے؟

چہرہ ظاہر کرے صحت کا حال

چہرے پر نکلنے والے دانے، داغ، دھبے جھائیاں اور کیل مہاسوں کے ساتھ ساتھ سبب نہیں ہوتے بلکہ یہ آپ کی صحت کے حوالے سے مختلف مسائل کی نشاندہی کر رہے ہوتے ہیں۔

آپ کی اندرونی صحت کیسی ہے؟ اب چہرے سے ظاہر ہو جائے گا کیونکہ چہرہ دل کی باتیں پورے بدن کا آئینہ ہے۔

برٹنہ کے ماہر صحت John Tsogaris کے مطابق چہرے کے مختلف حصوں پر ابھرنے والے دانے دراصل اس شخصیت کی اندرونی صحت کے حوالے سے مختلف امراض کی نشاندہی میں مدد کرتے ہیں۔

جسٹن طب کے دیگر ماہرین کی طرح John بھی یہی کہتے ہیں کہ Stress diet، پانی کی کمی اور الرجی کے ساتھ ساتھ ہارمون کی تبدیلی، بد منشی، غمزدگی کے امراض اور دیگر ٹکائیف چہرے پر دانوں کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں۔

Aene کیوں ہوتی ہے؟

اسے جسم کے غیر متوازن نظام سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ پیچیدہ دواؤں اور دگر دواؤں کی بیکار کر جی جو صحت کے حوالے سے اہم تصور کی جاتی ہے۔ ہارمونز کے گھٹنے یا بڑھنے سے جلد کے Sebum اور Ph کی پیداوار متاثر ہونے سے ہوتی ہے۔ اس لئے سیکسیریا کی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے اور دھبوں میں جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

John مزید کہتے ہیں کہ دراصل جلد مسائل پیدا نہیں کرتی بلکہ اندرونی نظام کی بے قاعدگی ان مسائل کو جنم دیتی ہے۔

پیشانی پر دانے ہونے کا مطلب کیا ہے؟

اگر آپ کی پیشانی پر دانے نکلتے ہیں تو غور کیجئے کہ آپ کیسی غذا استعمال

آجائیں۔ یہ پیچیدہ دواؤں کے لئے غیر مفید ہے۔ تمباکو نوشی ختم کرنے کے ساتھ ساتھ سبز رنگ کی سبزیاں کھانا شروع کر دیں۔ جسم میں الکی کی مقدار بڑھانے کے لئے سبز رنگ کی سبزیاں بڑھا دیں۔ گوشت اور ڈیری پروڈکٹ کو کم کر دیں۔

کر رہے ہیں؟ کیا آپ پر دسینہ غذا (جوہر، کین میں بند غذا میں اور چھس) زیادہ کھا رہے ہیں، ان کا استعمال ختم کر دیں۔ اگر روغنی نان، پرائیٹ، دیکھی گھی کے سالن، چلوہ جات وغیرہ کھا رہے ہیں تو روزانہ ان کی مقدار بھی کم کر دیں۔ ہمیشہ 6 سے زائد اور 8 گھنٹوں تک کی نیند پوری کر کے دہنی دباؤ پر قابو پائیے۔

رخساروں پر کیل مہاسوں سے کیا ظاہر ہوتا ہے؟

غور کریں کہ آپ کی صحت غیر مناسب اور صحت بخش عادات پر منحصر کیوں نہیں ہے؟ نیند پوری نہیں ہوتی اور تفکرات کا ذہن پر غلبہ رہتا ہے۔ سوتے ہوئے بھی کوئی دہنی دباؤ کی کیفیت غالب آ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کیا آپ سگریٹ نوشی زیادہ کرتے ہیں؟ اگر کرتے ہیں تو باز

ٹھوڑی پردانے ہارمونز کی تبدیلیوں کے اثرات

جسم کو بھرپور نیند، آرام، پانی اور متوازن غذا کا ملنا بہت ضروری ہے۔ یہی تمام عناصر جستانی توانائی مہیا کرتے ہیں۔

ناک پر دانے نکلنے کے معنی کیا ہوئے؟

فاسد مادے، ہارمونز کی زیادتی اور ڈائٹری بائیو پروڈکٹ کیل مہاسوں اور سوجن یا جلن کا باعث بنتے ہیں لہذا آج سے پانی زیادہ پیئیں۔ کھیرے، تربوز، خربوزے، سلیری، پالک، گاجر، بند گوبھی، شلجم اور بروکولی کا استعمال شروع کر دیں۔ آلو، پیاز، چیریز، پیچا، ناشپاتی، براؤن رائس، دالیں اور پھلیاں بھی فائدہ مند ہیں۔

اگر آپ کو شوگر کی بیماری لاحق ہو چکی ہے تو اس صورتحال کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ صحت بخش غذاؤں کا انتخاب کیا جاسکتا ہے بلکہ ان ہدایات پر عمل کر کے صحت کے اندرونی مسائل سے بھی بچ سکتا ہے۔



Goldenpearl

beauty forever



Whitening Series



Golden Pearl Cosmetics-Pakistan | www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com

READING
Section



ٹھنڈی، گرم، ثقیل یا ناموزوں غذا کیا ہوتی ہے؟

غلط تصورات ختم کریں، درست غذا کھائیں

بیمار پڑتے ہی دوا سے کہیں زیادہ غذا پر توجہ دی جاتی ہے، کیونکہ زیادہ تر مگر کے بزرگ یا پھر ملنے جلنے والے فوراً ہی کھانے میں رد و بدل کروا کر مریض کو لاغر کر دیتے ہیں۔ ایک بڑا المیہ یہ ہے کہ نومولود یا چھوٹے بچوں کو جوں ہی تے یا درست کی شکایت ہوتی ہے بچے کا دودھ بند کر دیا جاتا ہے اور ماں کی غذا بھی کم کر دی جاتی ہے۔ عجیب و غریب تصورات، گرم، سرد، بھاری اور دیر سے ہضم ہونے والی غذاؤں کی فہرست تیار ہو جاتی ہے کہ فلاں فلاں چیز سے لازماً پرہیز کرنا ہے۔



شکر قندی



ہلدی

ملی ماہرین کہتے ہیں کہ خود علاجی کار۔ جتان اور غلط تصورات کو ختم کرنے میں ہمیں 25 برس تو درکاری ہوں گے۔

کہا جاتا ہے کہ پھلی گرم تاثیر رکھنے والی پرہیز سے جگر کو نقصان ہوتا ہے۔ ہلدی گرم ہے یہ منہ ہے۔ شکر قندی کی اہمیت ہی نہیں بتائی جاتی۔ زیتون کے تیل کے فوائد صرف ساج اور مالش کی حد تک محدود کر دیئے گئے ہیں اسی طرح کافی کے بارے میں بھی فضول اور افواہ خیالات عام ہیں۔ ذیل میں ہم چند اہم غذاؤں کے فوائد شائع کر رہے ہیں جو کسی بھی بیمار کو ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کرنے میں کوئی حرج نہیں۔

مچھلی کی افادیت



جگر کے امراض مثلاً چپا ٹائیس اور فسی لیور کے مریض کو مچھلی ضرور کھانی چاہئے سوائے ان مریضوں کے جو مرض کے آخری مرحلے میں ہوں اور ڈاکٹر نے ان کے لئے کم پروٹین والی غذا کی تجویز کی ہو۔ مچھلی دوا استعمال کرنی بہتر ہے جو چکنائی کی اچھی مقدار رکھتی ہوں۔ ان مخصوص مچھلیوں میں اومیگا 3 اور DHA مرکبات پائے جاتے ہیں جو جگر میں موجود ناسد مادوں کو ختم کر کے اس کے افعال بہتر کرتے ہیں نیز مچھلی کا تیل بھی جگر کے مریضوں کے لئے ایک بہترین دوا ہے۔

بیر اور بیریز



بلویری، اسٹرابیری، رس بھری اور کرین بیری اور بیر بے حد مفید غذا ہیں خاص کر وہ بیر جو برصغیر میں پائے جاتے ہیں ان میں خاص کیسائی مرکبات جنہیں Antioxidant کہا جاتا ہے، زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم اور جگر میں موجود چارج پارنیکل ختم کرتے اور جگر کے لئے آب حیات ہیں۔

اسے بھی جگر کی سوزش ختم کرنے میں ایک اہم مقام حاصل ہے۔ Anthocyanins نامی کیسائی مرکبات بیر، بیر اور شکر قندی میں زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں یہ بھی داغ سوزش جگر ہیں۔

KELP



یہ ایک نایاب سبزی ہے جو درحقیقت ایک سمندری پودا ہے۔ اس میں ایک کیسائی مرکب Fucoidan پایا جاتا ہے جو نشاستے کی ایک قسم ہے لیکن اس میں مختلف قسم کے کینسرز کے خلاف مدافعت کرنے کی اچھی صلاحیت موجود ہے۔

زیتون کا تیل



زیتون ثابت بھی کھائے جانے چاہئیں اور اس کا تیل تو متعدد عارضوں میں تریاق ہوتا ہے۔ اس پھل میں پائے جانے والے Polyphenol جسم میں جذب ہو کر سوزش دور کرتے ہیں۔ روغن زیتون جلد اور بالوں کے لئے بھی بہتر ہے اور دل کی بہتر کارکردگی کے لئے بھی بے حد اہم ہے۔ جگر کے عوارض میں تیل اور تکی معززیت ہوتا ہے تاہم روغن زیتون استعمال کیا جاسکتا ہے۔

سونے جیسی رنگت رکھنے والی ہلدی اصل میں سونے کی دھات سے بھی کہیں زیادہ قیمتی ہے۔ ہلدی میں ایک جز Curcumin ہوتا ہے جو داغ سوزش مرکب ہے۔ جسم کے کسی حصے میں سوزش ہو یہ اسے فوراً ختم کر دیتا ہے۔ یہ دراصل مسٹراٹ سے پاک ایسا Cortisone ہے جسے اگر آب حیات کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ اس کے علاوہ ہمارے جگر میں مسٹریت Tumore Necrosing یعنی KAPPA-B پائے جاتے ہیں۔ ہلدی ان خلیوں کی مدد سے جگر کی افادیت اور صلاحیت بڑھا دیتی ہے۔ یاد رہے برطانیہ میں ہلدی ایلو پیٹھک آدہ کا لازمی حصہ بن چکی ہے۔ خاص کر جگر کی ادویہ میں اسے ایک کشید شدہ مرکب کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ جگر کے مریض اپنی غذاؤں میں ہلدی زیادہ مقدار میں استعمال کر سکتے ہیں۔ اس طرح جگر کے دفاعی نظام کو جو KAPPA-B نامی خلیوں سے بنتا ہے اسے مزید تقویت مل سکتی ہے۔

سبز چائے

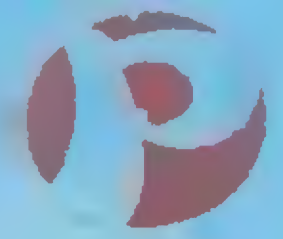


گرین ٹی یا سبز چائے میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس جسم کے دفاعی نظام کو بہتر کرتے ہیں۔ یہ ہڈیوں کو بھی تواتار کھتی ہے۔

تمام سرخ اور نارنجی پھل



ان پھلوں میں Tart Cherries بے حد اہم ہے۔ اس میں قدرت نے یہ صلاحیت رکھی ہے کہ یہ جسم کی ہر سوزش کو ختم کرتا ہے۔



Perfect
Freshener

Perfect Fragrances for Perfect Season

Choose your own fragrance from a
wide range of **Perfect collection**

*Long Lasting
Formula*



Imported & Distributed by
SHAHER ENTERPRISES
Karachi, Pakistan

**READING
Section**



اودے، نیلے، آسمانی گل بنفشہ یا Wild Violet یہ خوشبودار پھول طب شرق کی دوا بھی ہے

بنفشہ ایک پھولدار خوردہ نباتات اور طب شرق میں بڑی اہمیت کی حامل ہے۔ نزلہ و کام اور کھانسی کے لئے استعمال ہونے والے ہر موسم میں مفید اور مقبول خوشامدے کا اہم جزو ہے۔
انگریزی زبان میں اسے Wild Violet کہتے ہیں۔

زکام، کھانسی اور گلے کی خراش، حلق کے درم، سینے کی جکڑن اور بخار میں مفید ہے۔ اس کے علاوہ یہ قبض کشا بھی ہے۔ آنٹوں سے مفر خارج کرتا ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے، خون کی حدت کو کم کر کے نیند لاتا ہے۔
ماحولیاتی آلودگی خصوصاً فضا کی آلودگی کے سبب نزلہ، زکام اور چھٹکس آنے کا عارضہ عام ہو گیا ہے۔ بعض بچوں اور بڑوں کے منج بوتے یا تاک سے پانی بہنا شروع ہو جاتا ہے ان کے لئے یہ نسخہ بہت مفید ہے۔ بنفشہ کے پتوں کو میٹھی کے چغ اور دارچینی پیسی ہوئی ملا کر آدھے گلاس پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔ صبح نہار منہ پندرہ بیس دن تک پینے سے آرام آ جاتا ہے۔

نوٹ: طب شرق سے متعلق کوئی بھی نسخہ از خود نہ بنائیں بلکہ اپنے شہر میں موجود طبی ماہرین سے مشورہ کر لیں۔
بنفشہ گھریلو آرائش کے لئے دیگر پھولوں کے ساتھ ساتھ گھر میں بنفشہ کے گلہ تے رکھ کر آنکھوں کی سوزش اور دیگر فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ یہ کمروں کی آرائش کے لئے بھی بہترین پھول ہیں۔ جن کی خوشبو اور رنگت سے کمرے میں دھنک سے اثر آتی ہے۔

دل کی کمزوری کے مریضوں کو بنفشہ کا رس جو کے ستو کے ساتھ ملا کر پلایا جاتا ہے۔
پسلیوں کے درد، پھیپھڑوں کی تکالیف، حلق کے درم اور گری کے سردرد میں بھی شربت بنفشہ پینا مفید ہے۔
بائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو ادویات کے ساتھ بنفشہ کا قبوہ بھی دیا جائے تو افادہ ہوتا ہے۔ اسے بنانے کا طریقہ بہت آسان ہے صرف میٹھی بھر پھولوں کو پتوں سمیت دھو کر رات بھر پانی میں بھگو کر رکھا جاتا ہے اور صبح کو ہلکا سا جوش دے کر بخار لیا جاتا ہے۔ گھاراب ہو یا ناسلر بڑھ جائیں تو رات کو بنفشہ کی چائے فائدہ دیتی ہے۔

گل بنفشہ کی سلاد

یہ پھول ڈالتے میں میٹھا ہوتا ہے۔ آپ پسند کریں تو اسے سلاد میں ملا کر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ صحت کے حوالے سے دیکھا جائے تو اس پھول کو کھانے کا فائدہ یہ ہے کہ اس سے جلد کی سرفی کم ہوتی ہے۔ جلدی امراض مثلاً ایگزیمیا سے محفوظ رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔

جوشاندہ

طب شرقی کی مقبول و معروف دوا جوشاندہ جو صدیوں سے نزلہ،

بنفشہ کی ایک قسم بنفشہ بستانی ہے جو باقاعدہ کاشت کی جاتی ہے تاہم خوردہ بنفشہ کو زیادہ مفید خیال کیا جاتا ہے۔ یہ ایک پھاڑی پودا ہے جو موسم گرما میں سایہ دار مقامات پر اگتا ہے۔ اس کے پودے کی بلندی ڈیڑھ فٹ تک جبکہ شاخیں پتکی ہوتی ہیں جو ایک ہی جڑ سے منسلک ہوتی ہیں۔ اس کے پتے انار اور مہندی کی طرح مکر درمیان میں قدرے جڑے اور کونے تھوڑے نکلے ہوئے ہوتے ہیں۔ ہر شاخ پر ایک چھوٹا سا پھول ہوتا ہے یہی گل بنفشہ ہے۔
ہمارے ہاں اودے، نیلے، آسمانی اور زرد بنفشہ پایا جاتا ہے۔

بنفشہ کئی امراض میں اکسیر ہے

اس کے پھول، پتے، تازہ یا خشک حالت میں مختلف امراض میں استعمال ہوتے ہیں۔ اس کا شربت بھی بنتا ہے اور حکیم بنفشہ کے پتوں کا لپ بھی کرتے ہیں۔
گرمیوں میں کھانسی ہو جائے یا سردیوں میں بنفشہ کا شربت جسے ہمارے ہاں شہوت سے باہم ملا کر تیار کیا جاتا ہے مریضوں کو شفا دیتا ہے اور چونکہ طب شرق میں سادہ اجزاء کے ساتھ ادویات تیار کی جاتی ہیں اس لئے یہ معطر اثرات کی حامل نہیں ہوتی ہیں۔ اگر بنفشہ کا قبوہ پیا جائے تو بھی کھانسی میں آرام ملتا ہے۔

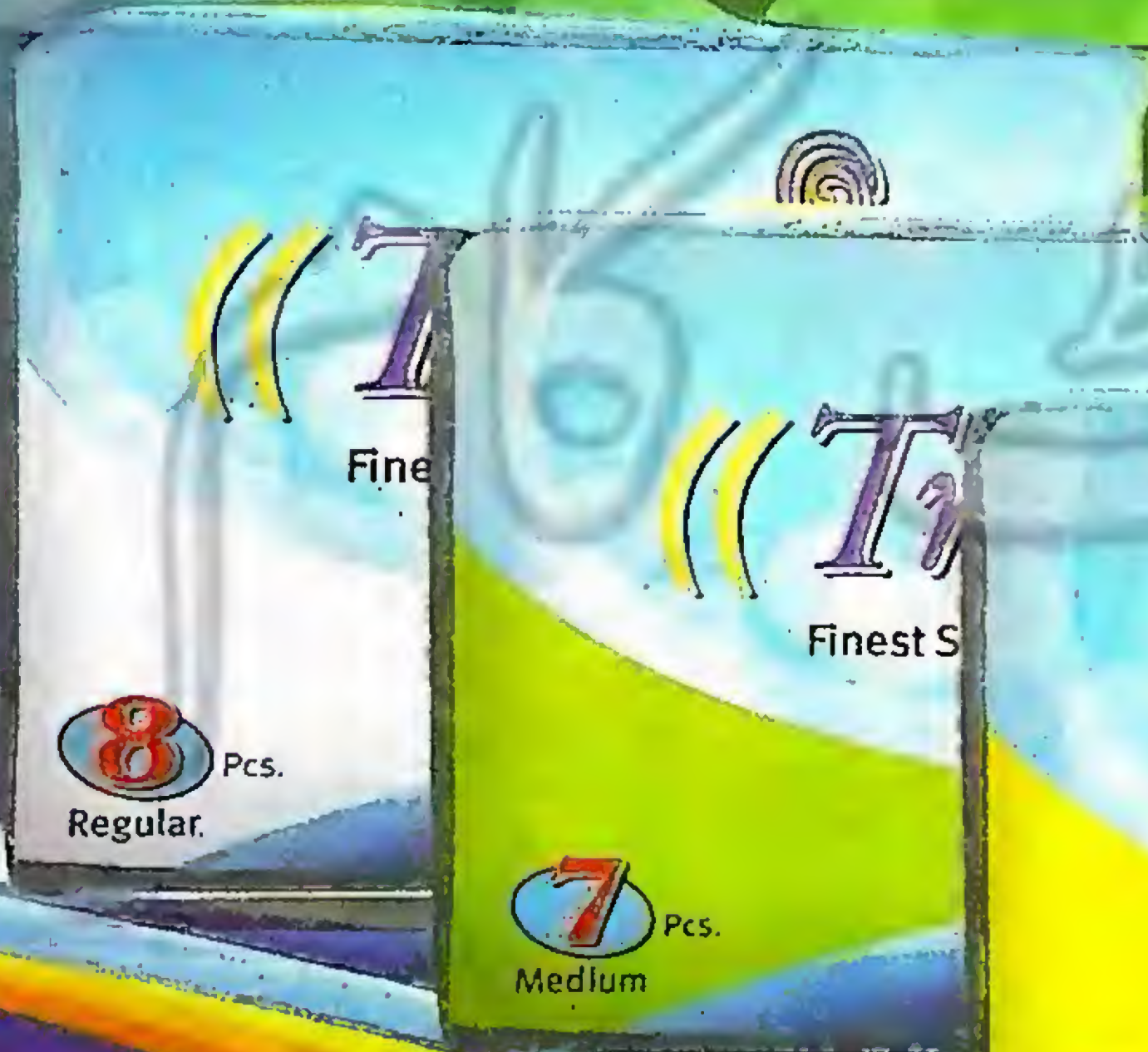
Trust®

Finest Sanitary Napkins

زندگی کی خوشیاں
کبھی کم نہ ہوں

NOW
Introducing

Ultra Thin



Trust®

Finest Sanitary Napkins

Ultra Thin

6 Pcs.
Large



READING
Section

کھائیں وزن دوست پھل

15 پھل جو وزن گھٹائیں

تمام پھل ایک جیسی خصوصیات پر مشتمل نہیں ہوتے۔ بلکہ یقیناً ایسے ہوتے ہیں جنہیں زیادہ مقدار میں کھانے سے جسم میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے مثلاً آم۔ تاہم کچھ ایسے گی ہیں جن کا اعتدال میں رکھتے تو ان کی بھیم کھپاتے اور وزن کم کرنے کی عمدہ صلاحیت رکھتے ہیں۔

یہی نہیں سلا دیں کسی بھی وقت کسی بھی شکل میں اسے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

چکوتے

گریپ فروٹ میں بہت کم کیلوریز ہوتی ہیں اور فائبر کی مقدار کم نہیں زیادہ۔ لہذا فاسد مادوں کا اخراج بہت کرتا ہے۔

سنگترے، کیٹو اور مالٹا

کم کیلوریز کے ساتھ ساتھ وٹامن C سے بھرپور پھل جو جسم میں پانی کی کمی دور کرتے ہیں۔ فولیٹ، میگنیشیم اور تھیمین پر مشتمل یہ پھل کو لیسٹرول لیول کم کرتے ہیں اور وزن کم کرنے میں مددگار ہیں۔

انار

یہ پھل اینٹی آکسیڈنٹس کی اضافی خوبیوں کے ساتھ وٹامن C سے بھرپور ہے۔ کیلوریز کی مقدار بہت کم ہونے کی وجہ سے نقصان دہ نہیں۔

ٹماٹر

بیرونی دنیا میں ٹماٹر کو بھی پھلوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ پاکستانی غذائی ماہرین کے مطابق لاگوپن اور وٹامن C کی بدولت وزن قابو میں رہتا ہے۔ یہ دونوں ایک مخصوص جزو Carnitine کی پیداوار کو متحرک کرتے ہیں جس سے جسم میں چربی کے جلنے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔

بیٹھے خرپوزے

یہ پھل اگر کم مقدار میں بھی کھالیا جائے تو چیت بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ ایک پیالہ بھر کر خرپوزہ کھالیا جائے تو صرف 60 کیلوریز فراہم کرتا ہے اور اسے کھا کر دیر تک شکم سیری کا احساس رہتا ہے۔

ناشپاتی اور سیب

ان دونوں پھلوں میں فائبر موجود ہے تاہم انہیں چھلکا اتارے بغیر کھانا مفید ہے۔ ان پھلوں میں دوسرے پھلوں کی نسبت فاسفورس اور فولاد زیادہ پائے جاتے ہیں۔ یہ دونوں اجزاء دماغ کی اصل غذا ہیں۔

بلو بیریز

اس پھل میں اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار بہت زیادہ ہے چنانچہ یہ جسم کے فاسد مادوں کو خارج کرنے کے لئے بہترین غذائی نسخہ ہے۔ کچھ ذہریلے مادے جو ہمارے جسم سے نکل نہ پائیں ان کی وجہ سے نئی وزن بڑھنے لگتا ہے۔ بیریز کے خاندان کے دوسرے پھل مثلاً اسٹرابیری میں بھی یہ خاصیت ہے اسی لئے یہ اینٹی کینسر پھلوں میں نمایاں پھل ہیں۔

کیلے

کیلے میں حل پذیر ریشوں کی بڑی مقدار موجود ہے۔ انہیں کھانے کے بعد جبک فوڈ کی طرف طبیعت راغب نہیں ہوتی۔ صبح ناشتے کے ساتھ ایک کیلا کھانا معمول بنالیں۔ اس سے آپ کی کمر پھیلنے سے محفوظ رہے گی۔

ناریل

ناریل کی مری کھانے کے بعد بہت دیر تک بھوک اور پیاس نہیں ستاتی۔ اس کے علاوہ جگر کی Metabolism کی رفتار بھی 30 فیصد بڑھ جاتی ہے۔ جگر میں اگر ذہریلے مادے جمع ہو جائیں تو اس میں اتنی صلاحیت ہے کہ انہیں خارج کر دیتا ہے۔ ناریل پانی بھی بڑے ہونے وزن کو کم کرتا ہے۔

لیمون

روزانہ صبح نہایت ایک ساہ گلاس پانی میں لیمون ٹچر کے پل لینا وزن کم کرتا ہے۔

ہیبتہ

اس پھل میں ایک خاص انزائم Papain پایا جاتا ہے، جو غذا کو نظام ہضم سے تیزی کے ساتھ گزارد کر وزن گھٹانے میں مدد دیتا ہے۔ Fitness Republic کے جاری کردہ ایک انفو گرافک چارٹ کے مطابق 15 ایسے پھلوں کی نشاندہی کی گئی ہے جو وزن گھٹانے کے حوالے سے مفید ہیں۔

غذائی سینٹریٹ کام ویب سائٹ پر کام کرنے والی غذائی ماہر لیا بونا ڈیو کا کہنا ہے کہ اگر آپ اپنا وزن گھٹانے میں دلچسپی رکھتے ہیں تو بطور ناشتہ پھلوں کا استعمال کیجئے۔ مگر چائیں یہ کہہ کر اہمیت نہیں دی جاتی کہ صبح صبح جسم میں شکر کا جانا ٹھیک نہیں لیکن ماہرین غذا سیت کہتے ہیں کہ بلاشبہ قدرتی شکر پھلوں کا ایک اہم جزو ہے لیکن جب آپ جس یا گاڑھا شراب Smoothie پیتے ہیں تو زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ چھلکے سمیت کھائے جانے والے پھل فائبر، شکر کے انجذاب کی رفتار سے گزرتے ہیں۔ اس طرح پھل کھانا زیادہ مفید ہے۔

ایک دن میں کتنے پھل کھائے جانے چاہئیں؟

زیادہ سے زیادہ دو Portions کی بہت ہیں۔ اگر آپ پھلوں کے ساتھ خیرات یا بج کی صورت میں کچھ پروٹینز لے لیتی ہیں تو شکر کے انجذاب کی رفتار مزید سست ہوگی۔

ناشتے میں خشک میوہ کیسے کھایا جائے؟

بادام، خشک خربانی، کشمش یا پستہ آپ کچھ بھی کھانا چاہیں چند منٹ پہلے انہیں تھوڑے سے صاف پانی میں بھگو دیں۔ یہ تازہ اور جسامت میں بڑے رکھائی دیں تو کھالیں۔ بھگونے کے بعد کھانے سے پیٹ بھرا ہوا محسوس ہوگا۔ مگر آپ پھلوں میں پروٹینز اور اچھی چکنائیاں مثلاً Nuts شامل کر کے کھائیں تو یہ صحت بخش ناشتہ ہوگا۔ اس طرح اضافی چربی جل جاتی ہے اور کو لیسٹرول کی سطح بھی گھٹ جاتی ہے۔

الیو کا دو

بظاہر یہ چکنائی بھرا پھل ہے مگر اچھی چکنائی اور غذا کے انجذاب کی رفتار کو تیز کرنے والا پھل ہے۔ اس پھل کو کھانے سے ایک مخصوص ہارمون ٹیسٹوسٹیرون کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ یہ وہ ہارمون ہے جو مردوں اور خواتین دونوں کا وزن گھٹانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگر صبح کے ناشتے اور دوپہر کے کھانے کے دوران کچھ کھانے کو جی چاہے تو ایسے پھلوں کو ترجیح دیں جس میں فائبر کی مقدار زیادہ ہو۔

READING

Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

White Rose®

Hair Removal
with Skin Whitening Agent
& Aloe Vera
Extracts



جلد اتنی سونف بیج
زبان کھراوا



READING
Section



آپ دمہ کنٹرول کر سکتے ہیں

غیر متحرک زندگی دسے کا ایک اہم سبب ہے

ڈاکٹر جاوید اقبال

دسے سے متعلق عام رائے پائی جاتی ہے کہ یہ دم کے ساتھ ہی جاتا ہے یعنی مریض زندگی بھر اس مرض سے چھٹکارا حاصل نہیں کر پاتا لیکن یہ شخص مفرقہ ہے۔ واضح رہے کہ دمہ یا استھما (Asthma) ایک الرجک کیفیت ہوتی ہے، جب کوئی خراش شدہ مادہ بھیچروں کی ہوا کی نالیوں میں پہنچتا ہے تو یہ نالیاں متورم ہو جاتی ہیں یعنی سوج جاتی ہیں۔ ان میں سے مٹم خارج ہونے لگتا ہے اور پھر سانس کی نالیاں اتنی تنگ ہو جاتی ہیں کہ سانس لینا ایک دشوار اور مشکل عمل بن جاتا ہے۔ سانس لینے کے دوران مٹم کی خراشید پیدا ہوتی ہے، مریض کو سانس لینے میں مشقت سے دوچار ہوتا پڑتا ہے اور وہ مسلسل ہانپنے لگتا ہے۔ بار بار سانس پھولنے کی شکایت رہتی ہے۔

دمہ جتنی الرجی کے سبب ہونے والی ایک بے قاعدگی ہے اور ماحول میں بے شمار ایسے الرجین ہوتے ہیں جیسے گرد و غبار اور پھولوں کے زرد دانے وغیرہ، یہ عوامل مجموعاً عام افراد میں کسی بیماری کا سبب نہیں بنتے لیکن دسے کے مریضوں کے لئے یہ شدید رد عمل کا باعث بنتے ہیں۔ ایسے افراد کو اگر ان الرجین کا سامنا ہو جائے تو ان کا جسم مدافعت نہیں کر پاتا۔ شدید رد عمل ظاہر کرتا ہے اور یہ رجسٹری مختلف نوعیت کے کیمیائی مادوں سے ظاہر ہوتا ہے۔ بھیچروں میں سوجن ہو جاتی ہے اور ہوائی نالیوں میں کاڑھی رطوبت خارج ہونے لگتی ہے۔ اس کے نتیجے میں ہوا کی گزر رگ ہیں تنگ ہونے لگتی ہیں اور سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے۔

بچوں میں دسے کی علامات میں بھی الرجی ایک بڑی وجہ ہے۔ یہ مرض صرف بچپن ہی میں نہیں 16 سال یا اس کے بعد میں بھی شدت سے لاحق ہو سکتا ہے۔

دسے کی علامات

کھانسی، سانس کی تھپی، سینے کی جکڑن، سانس لینے وقت سٹی کی آواز جیسے Wheeze کہا جاتا ہے سٹائی دینا بچوں میں کھانسی کے ساتھ قے ہو جانا، رات اور صبح کے اوقات میں کھانسی کا بڑھ جانا شامل ہیں جبکہ بچوں میں دوران نیند بے چینی ہوتی ہے۔ سخت کھیل کود اور کام کے بغیر تھکن کا ہونا جسم میں کب نکل آنے کا انداز اور پسلیوں کے درمیان جبکہ ہننا شامل ہیں۔ جوئی یہ علامات یا ان میں سے ایک یا دو ظاہر ہوں فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کر لینا بہتر ہے۔

دسے کی اقسام

الر جک دمہ میں مخصوص Wheezing کی آواز نکلتی ہے۔ اگر الرجی سے دمہ ہوگا تو بچپن اولین علامت ظاہر ہوگی آپ یا بچے کو مصنوعی ریشے سے بنے

لباس، خوشبو، گھاس اور پھولوں کے زرد دانوں، پرندوں کے پروں، جانوروں کے بالوں یا گھڑ کے گرد موز Mites سے دور رکھنا چاہئے۔ موسم کی تبدیلی یعنی شدید گرمی سے سردی یا ہوا میں رطوبت کے بڑھنے یا کم ہونے سے بھی دمہ لاحق ہو سکتا ہے۔

اگر الرجی ہو تو بدن کا مدافعتی نظام ہشامین کی زیادہ مقدار پیدا کرنے لگتا ہے جس کی وجہ سے ناک کی اندرونی جلی متورم ہو جاتی ہے اور جھینگیں آنے لگتی ہیں اور ناک کا اندرونی راستہ تنگ ہو جاتا ہے۔

نظام ہاضمہ کی خرابی دمہ کا تعلق

ہاضمہ کی خرابی کے سبب جب پیٹ میں تخیر پیدا ہونے لگتی ہے تو یہ پیٹ اور سینے کے درمیان پردے ڈایا فرام پردہ باؤ ڈالتی ہے جس کی وجہ سے بھیچروں میں سانس کی نالیوں کے خلیے اس غیر فطری دباؤ کے نقصان دہ اثرات سے اپنے آپ کو بچانے کے لئے سکڑتے ہیں تب اس قسم کے دمہ کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ ایسے مریضوں کو موٹگی پھلی کھانے سے پرہیز کرنا چاہئے۔

قلبی دمہ

کارڈیک استھما دل یا نظام خون میں کسی خرابی کے باعث پیدا ہوتا ہے۔

نفسیاتی دمہ

کسی چلی رہاؤ یا جذباتی کیفیت کے سبب بھی دمہ کی تکلیف لاحق ہو سکتی ہے۔ ظاہر ہے کہ جیسے ہی Stress ختم ہوگا یہ تکلیف بھی رفع ہو جاتی ہے۔

ورزشی دمہ

ورزش کرنے کے بعد یا شدید جسمانی محنت و مشقت کے کام کے بعد دسے کی علامات کا ظاہر ہونا ورزشی دمہ کہلاتا ہے۔ اگر بار بار ایسی کیفیت: دوڑا کر کے مشورے سے ورزش سے قبل دوا لے لینی چاہئے۔

مخصوص پیشے سے متعلق دمہ

ایسے کارخانے یا ادارے جہاں کیمیائی مادوں سے کام ہوتا ہو، تیز خوشبو یا دواؤں کی کپنیوں میں کام کرنے والوں کو دمہ ہو سکتا ہے۔

مزمن دمہ

برائے ناکائی نس ایسا عارضہ ہے جو بگڑ جائے تو دور ہو سکتا ہے۔

دسے سے بچاؤ اور علاج

پھلوں اور پھلیوں پر مشتمل غذا کھانے والے افراد کو دیگر افراد کی نسبت جو کہ پھل وغیرہ نہیں کھاتے دسے کے لاحق ہونے کے امکانات کم ہوتے ہیں۔ پھلوں اور سبزیوں کے اینٹی آکسیڈنٹس امراض سے محفوظ رکھنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ سنگترو، انگور اور سیب بھیچروں کے امراض اور سانس کی رکاوٹ سے محفوظ رکھتے ہیں، سیب کا رس بھی بے حد مفید ہے۔

غیر متحرک زندگی دسے کا ایک اہم سبب ہے۔ کوشش کی جانی چاہئے کہ بچے اور بڑے روزانہ محفوظ مقام پر تازہ ہوا میں چیل قدمی یا تیز قدمی کیا کریں تاکہ ان کے بھیچروں میں آکسیجن داخل ہو۔

موثر کنٹرول کے ذریعے...

ذیابیطس کے ساتھ صحت مند زندگی بسر کیجئے

سیزیجیم شوابے آپ کو ہر وقت خون میں شامل شکر کی سطح پر موثر کنٹرول رکھنے میں مدد دیتی ہے تاکہ ذیابیطس ہونے کے باوجود آپ ایک اچھی اور صحت مند زندگی گزار سکیں۔

سیزیجیم شوابے ذیابیطس کے باعث طویل مدت میں لاحق ہونیوالی پیچیدگیوں کی بھی روک تھام کرتی ہے۔

سیزیجیم

شوابے®

take control now!



Made in Germany

CMS آنی ڈراپس

آنکھوں جیسی نعمت کا تحفظ

CMS آنی ڈراپس ذیابیطس جیسے عارضوں کے باعث لاحق ہونیوالی دھندلی نظر اور موتیا بند کے علاج کے لئے بہت موثر ہیں۔ CMS آنی ڈراپس کا طویل عرصے تک مستقل استعمال اکثر صحت مند افراد کو موتیا بند سے محفوظ رکھتا ہے۔



Made In Germany

موثر برائے:

- مطالعہ
- ٹی وی بنی اور رضائی آلودگی
- آنکھوں کی جلن کے لئے سکون بخش
- نظر کا تحفظ اور آنکھیں صاف و شفاف
- کمپیوٹر پر کام کی زیادتی کے باعث آنکھوں کی تھکن



Dr. Willmar Schwabe
Germany
From Nature. For Health.



Partner:
Dr. Hamid
General Homoeo (Pvt.) Ltd.

Arembagh Road, Karachi. Tel: 021-5955
24-Allama Iqbal Road, Lahore. Tel: 042-3637311
www.drhamid-schwabe.com

READING
STATION





مدافعتی نظام، جسمانی تحفظ کا ساماں

Autoimmune Disease کیا ہیں؟ ان سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟

ڈاکٹر غلام علی

انسانی جسم کا مدافعتی نظام یعنی Immune System کسی ملک کی سرحدی فوج کی طرح گویا جسم کی حفاظت کرتا ہے۔ جوں ہی کوئی بیرونی شے سرحد عبور کرتی ہے تو یہ نظام متحرک ہو جاتا ہے اور نبرد آزما ہونے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ ہمارے مدافعتی نظام کی یہ بنیادی ذمہ داری ہے کہ وہ باہر سے حملہ آور ہونے والے کسی بھی محرک کو پہچانے اور اگر یہ جسم کو نقصان پہنچانے کے ارادے سے آیا ہو تو اس کا قلع قمع کر دے لیکن کبھی کسی وجہ سے ہمارا اپنا مدافعتی نظام اس قابل نہیں رہتا کہ بیرونی حملہ آور کی پہچان کر سکے۔ ایسی صورتحال میں یہ اپنے جسم میں موجود خلیات کے خلاف ہی محاذ جنگ کھول لیتا ہے جس کی وجہ سے جسم کا نظام مملکت درہم برہم ہو جاتا ہے۔

دونا اور دیگر جلدی عوارض لاحق ہو سکتے ہیں۔

دیگر وجوہات

اس حقیقت سے بھی انکار ممکن نہیں کہ جو وہ درمیں بھی آٹو امیون ڈیزیز کی حتیٰ وجود کو تلاش نہیں کیا جاسکتا۔ ہم کسی حد تک انکیشن سے بچاؤ، غذائی کیسیائی زہروں سے بچاؤ اور نوزائیدہ بچے کو کچلے کا دودھ پانا اہم وجوہات دیکھتی ہیں۔

ہمارے جسم میں خلیات کا ایک ایسا جال بچھا ہوا ہے جو پورے جسم کے بچے بچے پر موجود ہے۔ اسی نظام کے تحت آپ کسی بھی حملہ آور سے محفوظ رہ سکتے ہیں یعنی بیماریاں حملہ آور نہیں ہو پاتیں۔ خود کار مدافعتی نظام یا Immune System کے دو حصے ہوتے ہیں۔

1- پیدائشی یا جینی نظام Innate

2- حاصل کیا جانے والا نظام Acquired

ہمارا اختیار دوسرے حصے یعنی حاصل کئے جانے والے نظام پر ہوتا ہے۔ ہم کس قدر صحت مند یا غیر صحت بخش ماحول میں رہ رہے ہیں یا صحت بخش غذا لیتے ہیں یا نہیں، ہماری ابتدائی نشوونما بہتر طریقے سے ہوئی یا نہیں۔ اس قدر ہماری قوت مدافعت بھی مستحکم ہوگی۔ ایسے افراد جن کے جسم میں قوت مدافعت مستحکم ہوگی وہ کم سے کم یا بالکل بھی کوئی تغیرات کے اثرات قبول نہیں کرتے۔ ان کے جسم میں کوئی بھی بیرونی حملہ آور داخل ہوگا تو اس نظام کے خلیات فوری متحرک ہو کر ایک قسم کی پروٹین کی افزائش کرنے لگتے ہیں جنہیں Antibodies کہا جاتا ہے۔ یہ ایک خاص قسم کی پروٹین ہے جو Plasma Cells سے خارج ہوتی ہے اور حملہ آور جراثیموں کو پہچاننے اور تباہ کرنے میں معاون ہے۔ پیدائشی یا جینی نظام مدافعت میں اس قدر صلاحیت ہونی چاہئے کہ یہ بغیر Antibodies کے ہی مفید خلیات کو متحرک کر کے بیرونی حملہ آوروں کو ہلاک کر سکا ہو لہذا یہ نظام ہر فرد میں مختلف ہوتا ہے۔

Autoimmune Disenes یا بیماریاں دوسری قسم کے امیون سسٹم یعنی حاصل کیا جانے والا امیون سسٹم میں خرابی کے سبب لاحق ہوتی ہیں۔

ذیابیطس ٹائپ-1

یہ بھی آٹو امیون سسٹم کی خرابی سے لاحق ہونے والا مرض ہے۔ جس کے سبب انسانی جسم مختلف عوارض کی آماجگاہ بن جاتا ہے دیگر چند بیماریوں کی فہرست کچھ یوں ہے:

مکھنچا پن Alopecia Areata

انیسیا کی ایک قسم Hemolytic Anemia

انیسیا کی دوسری قسم Pernicious Anemia

بچاؤ سسٹم

نوجوانی میں آرٹھرائٹس

گردے کا عارضہ

تھائی رائیڈ کی خرابی

دل کا عارضہ

ملٹی اسکلروسیس Multiple Sclerosis

سورکس Psoriasis

رھیمائیٹک آرٹھرائٹس Rheumatoid Arthritis

یہ نارینے 45 برس کی عمر سے شروع ہو سکتے ہیں تاہم اگر متوازن غذا اور ورزش کے ساتھ صحت مند طرز حیات اپنالی جائے تو بہت حد تک مدافعتی نظام کو تونی پایا جاسکتا ہے۔

سرخ گوشت سے پرہیز کیوں کیا جائے؟

اس لئے کہ سرخ گوشت میں ایک ایسے مادے (پاپٹین) کا پتہ چلا ہے جو انسانی جسم میں داخل ہونے کے بعد Autoimmune Diseases کا باعث ہو سکتا ہے۔

ان بیماریوں کا دائرہ کار

♦ یہ جسم کے کسی بھی حصے یا نظام جیسے دل، دماغ، اعصاب، عضلات، جلد، آنکھیں، جوز، پیپہروے، گردے، غدود، خون کی نالیاں اور بائیس کے اعضا وغیرہ کو متاثر کر سکتی ہیں۔

♦ بیماری کی سب سے پہلی اور مشترکہ علامت سوزش یعنی (Inflammation) کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے جس کی وجہ سے متاثرہ حصے پر سرخی، مگر بآئش، درد اور سوجن نمایاں ہونے لگتی ہے۔ اگر بیماری کا حملہ جڑوں پر ہوا ہو جیسے آرٹھرائٹس کا نلب، وزن کا یہ عطا اور عضلات میں درد محسوس ہوتا ہے۔

♦ اگر یہ حملہ جلد پر ہوا ہو تو اس کی علامتوں میں جلد کی سوزش، جلد کا بد رنگ

اسکول بیگز بھاری کیوں ہوتے ہیں؟

یہ رجحان ہیلتھ کیئر ٹائم بم کی شکل اختیار کر رہا ہے

آئرلینڈ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق 12 سال کے بچوں کا 3.7 کلوگرام اور 17 سال کی لڑکیاں 5.3 کلوگرام ہونے لگی ہیں۔
6.2 کلوگرام سے زائد وزن بیک نہیں اٹھاتا ہے۔

معاشرے کی اولین ذمہ داری ہونی چاہئے۔ یونیورسٹی آف فرنی انشٹ (ماتحتہ افریقہ) کے Occupational Therapy کے مطابق بچوں میں کمر کے درجہ اہم بچہ ذرا کم وزن اٹھاتا تھا۔ اس طرح کمر پر بیک اٹھانے کے پٹے سے کمر کا خم پیدا ہوتا ہے جسے طبی زبان میں Scoliosis کہا جاتا ہے۔

شولڈر بیگز بھی نقصان دہ

یہ بیگز اس لئے مفید نہیں کیونکہ ان کی وجہ سے بچوں کے سینے کے عضلات متاثر ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے انہیں ہڈی کاکیف لاحق ہوتی ہیں، ہڈی کھینک جاتی رہتی ہیں۔ بعض بچوں کو کمر گھٹا آتا ہے، جو بچے ایک کاندھے پر اپنا اسکول بیک اٹھائے رکھتے ہیں اس سے بھی ان کی ریڑھ کی ہڈی اور اس کے مہرے متاثر ہوتے ہیں۔

Charity Back Care کا کردار

اس برطانوی تنظیم کے مطابق برطانیہ جیسے ملک میں بھی ہر بچہ اسکول بیک کی شکل میں اپنے وزن سے 20 سے 25 فیصد زائد بوجھ اٹھانے پر مجبور ہے۔ اسی تنظیم کے رکن نے اس رجحان کو ہیلتھ کیئر ٹائم بم کی شکل قرار دیا ہے۔ جان اسٹینبزی کی رپورٹ کے مطابق اسکول جانے والا ہر برطانوی بچہ اور 23.22 پاؤنڈ وزن اپنی کمر یا کندھے پر لادنے کے لئے مجبور ہے جبکہ دنیا میں جہاں جہاں اس سلسلے میں تحقیق ہو رہی ہے، اس کے مطابق بچوں کو ان کے وزن کا 10 سے 15 فیصد وزن ہی اٹھانا چاہئے۔

ساؤتھ افریقہ کے آرتھوپڈک سرجن ڈاکٹر زیبر کا کہنا ہے کہ بچوں کو اپنے وزن کے مقابلے میں صرف 10 فیصد وزن اٹھانا چاہئے۔

سنگاپور کے حکمہ صحت اور تعلیم نے یہ وزن بچے کے وزن کے مطابق 15 فیصد تک تجویز کیا ہے۔ پڑوسی ملک بھارت کے مرکزی تعلیمی بورڈ کے تحت ہدایات جاری کی گئیں کہ پہلی اور دوسری جماعت کے طالب علموں کے لئے ایک یا دو کلوگرام کا بیک، تیسری چوتھی جماعت کے لئے 3 کلوگرام کا بیک یا پانچویں چھٹی کے لئے 4 کلوگرام اور آٹھویں سے بارہویں جماعت کے طلباء کے لئے بیک کا وزن 6 کلوگرام سے زائد نہیں ہونا چاہئے۔

بچوں کے اسکول کے بیک روز بروز بھاری ہوتے جا رہے ہیں، بچوں پر ظلم کا بوجھ لادنے کی بجائے کتابوں، کاپیوں کا بوجھ لادنا چاہئے۔

اسکول کی Vans میں بچے اور اس کی چھت پر بیٹے رکھتے ہوتے ہیں اور دو چار سائیز پر لٹکا دیئے جاتے ہیں۔ آنکھیں اور پانچویں جماعت کے بچوں کو 300 صفحات کی کم از کم 16 کاپیاں، جرنل اور دو سے چار رجسٹر دیئے جاتے ہیں۔ ہوم ورک اور اسکول ورک کی کاپیاں ٹیچر ہوتی ہیں۔ بے شک ایسا شروع سے ہوتا چلا آ رہا ہے۔ انگریزی میں گرامر اور لٹریچر کی کاپیاں الگ ہیں۔ کبھی کوئی نیچر غیر حاضر ہو تو دوسرے مضمون کی نیچر آکر ٹائم فیل سے ہٹ کر پڑھاتی ہیں اس لئے اکثر و بیشتر ٹائم فیل پر عملدرآمد نہیں ہوتا۔

ایک اسکول بیک کا وزن 7.6 کلو ہوتا ہے۔ جیسے جیسے بچوں کی کتابوں اور کاپیوں کی تعداد زیادہ ہوتی گئی، اسکول کے بیگز بکے ذریعہ ان بھی بدلے گئے۔ اب مارکیٹ میں ایسے بیگز بھی ہیں جنہیں ضرورت کے مطابق بھینسا یا جاسکتا ہے۔ ان میں پینل بکسر، فائلنگ اور فٹنگ بکس کے خانے بھی بنادینے گئے ہیں۔ کچھ بچے ٹرائل بیگز استعمال کر رہے ہیں جو ہوشیار و فیروانی ملکوں میں بچے اور بڑے اسکول اور سفری ضروریات کے لئے عام استعمال کرتے ہیں مگر وہاں سرکیس اور فٹ پاتھ بھی تو صاف و شفاف ہوتے ہیں۔ پاکستان میں خال خال ہی ایسے فٹ پاتھ اور شاہراہیں ملتی ہیں جہاں ٹرائل بیگز کو آرام سے تھسنا جاسکے۔

بچے کی کاپیوں کی تعداد بھی زیادہ ہوتی ہے اور صفحات بھی، اسکول کی انتظامیہ اور تاجروں کو اس کا مالی فائدہ ہوتا ہے کہ اسکول کے موٹو گرام کے ساتھ 50 روپے والی کاپی بھی 100 روپے میں بک جاتی ہے۔

صحت کے مسائل

بچوں کی ریڑھ کی ہڈی کی کالیف اور کمر کا درد ایسی شکایات عام سننے میں آتی ہیں۔ ہڈیاں مضبوط ہونے کے دور میں انہیں وزنی اشیاء کے بجائے صحت بخش خوراک اور متوازن غذا خاص کر دو دہستیاں ہونا چاہئے مگر گرانی کے اس ہوشیار دور میں متوہ طبع کو غذائی قلت جیسے مسائل درپیش ہوتے ہیں۔ ہم یہ سمجھنے کے لئے کیوں تیار نہیں کہ نئی نسل کی نشوونما کے لئے اسے صحت مند بنانا بھی ہمارا فرض ہے۔ جسمانی تقاضے پیدا کرنے والے اقدامات سے بچاؤ بہت ضروری ہے۔ صحت کے عالمی ماہرین کا کہنا ہے کہ بچوں کی صحت بر

ماہرین کہتے ہیں کہ بچوں کا بیک ان کے اپنے قد کے مطابق مناسب ہونا چاہئے تاکہ بچے اس میں فالتو چیزیں بھر کر اسے وزن دار نہ کر سکیں۔ بیک تو ہر گز بھی کمر سے 10 سینٹی میٹر سے زیادہ نیچے نہیں آنا چاہئے۔

بیک کی سلامتی مضبوط ہونی چاہئے، شولڈر بیلٹ چوڑی، مضبوط اور نرم فوم کی تہہ والی ہونی ضروری ہے۔

بیک کھینچنے والا ہینڈل ضرورت کے مطابق چھوٹا اور بڑا ہونا ضروری ہے۔ اس میں شولڈر بیلٹس بھی ہونا چاہئے۔

پیرنٹس ٹیچرز میٹنگ میں یہ مسئلہ زیر بحث لایا جائے

والدین اور اساتذہ کی ہونے والی ملاقاتوں میں یہ نکتہ ضرور اٹھائے کہ ٹائم فیل پر عملدرآمد کیا جائے۔ اسکول کی انتظامیہ بچوں کو ایسے لاکر آلات کر دیں جن میں اضافی کتب، غیر ضروری کاپیاں یا اسٹیشنری محفوظ کی جاسکے۔ بچے اور اساتذہ ان لاکرز کی چابیاں محفوظ رکھیں اور صرف ہوم ورک کی کاپیاں بچوں کو گھر لے جانے کی اجازت دی جائے۔ بچوں کو پینل بکس دیتے وقت خیال رکھیں کہ یہ وصاتی یا ٹن کے نہ ہوں۔ پلاسٹک یا جینز جیسے موٹے کپڑے کے ہوں تو بہتر ہے تاکہ یہ اسٹیشنری رکھنے کے بعد وزنی نہ ہو سکیں۔

کیرئیر کے انتخاب میں،

مضامین کے چناؤ میں،

بچوں کی مدد کریں

مزید عاقل

بائی اے کے ایک طالب علم اشعدیہ سرمد اور دھڑکی سے ہوتی
تھیں۔ لیکن ان کے لیے ایک مسئلہ بیان کرنا تھا۔ اس کے لیے
تین دنوں کے لیے اس کے لیے اس کے لیے اس کے لیے اس کے لیے
اس کے لیے اس کے لیے اس کے لیے اس کے لیے اس کے لیے
اس کے لیے اس کے لیے اس کے لیے اس کے لیے اس کے لیے

ماہر طب نے ان کو بتایا کہ ادویات اس مسئلہ کا حل نہیں ہیں۔ ٹنکرات سے
دور رہیں۔ اپنے فی وی دیکھنے اور کیسے ہاں کرنے کے اوقات کار میں
کئی لائیں۔ چائے، کافی، کولڈ ڈرنکس کے بجائے گرم دودھ میں شہد ملا کر
غروب آفتاب کے بعد پی لیا کریں۔ اس طرح آپ بچوں جیسی پرسکون
نیند سوسکیں گے۔

درج بالا صورتحال بے شمار جوانوں کے سامنے درپیش ہیں۔ اکثر والدین بھی
ماہرین طب سے اس مسئلہ کا حل جاننا چاہتے ہیں کہ ان کے لائق فائق بچے کو
نیند نہیں آتی یا وہ تھوکتے کی کمی کا شکار ہے۔
دوا والدین کا یہ کہنا ہوتا ہے کہ وقت بدل گیا ہے۔ اب بچہ حائل پہلے کی بے
نسبت بہت مشکل ہو گئی ہے۔ اس کے ساتھ ہی وہ بچے کی تعلیمی قابلیت کو ٹھہریہ
بیان کرتے ہیں کہ ان کے بچے کا داخلہ شہر کے سب سے اعلیٰ تعلیمی ادارے
میں ہو گیا ہے۔

فی زمانہ بچے کی تعلیمی استعداد بڑھانے، اس کی علمی قابلیت کی بناء پر اس کی
شخصیت میں پیدا ہونے والے نکھار سے زیادہ والدین بچے کی کارکردگی کو

ماہر طب نے ان کو مشورہ دیا کہ بال کرنے کی وجہ پر دمن کی کمی ہے۔ اسارت
نظر آنے کے لئے باقاعدگی سے ورزش کریں۔ سبزیاں کھائیں، گوشت کھانا
چاہیں تو گرل کر کے کھائیں مثلاً مچھلی گرل کر لیں۔ اس طرح آپ کے بال
نہیں گرے گئے بلکہ آپ کا وزن گرے گا اور سب سے اہم ٹنکرات اور دھڑکی
دباؤ سے دور رہیں۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ والدین اس بات کو سمجھیں کہ اچھے گریڈ لانا
کامیابی تو ہے مگر علم کے حصول کا مقصد آگہی ہے۔ تعلیم یافتہ انسان بھی
جہالت کے اندھیروں میں نہیں بھٹکتا اور زندگی میں کامیاب اور خوش رہتا
ہے۔ مقصد یہ ہے کہ اعلیٰ گریڈ کے حصول کے لئے بچوں کو زبرد باؤ کرنے
کے بجائے ان میں علم کی لگن کو پیدا کریں اور پرسکون ہو کر تعلیم حاصل
کرنے دیں۔

اسی طرح وزن میں کمی لانے یا اسٹینس اور خوبصورتی کے لئے بھی مینیو کو
دباؤ کا شکار نہ کریں۔ رشتے انیسب سے ہوتے ہیں اور جوڑے آسمانوں پر
لٹے ہوتے ہیں۔ وزن میں کمی کے لئے زور دینے یا طے دینے یا طے کرنے
کے بجائے گھر بھر کے کھانے میں ایسی صحت مندانہ تبدیلی کی جائے جو وزن
میں زیادتی کا باعث نہ ہو۔ مینیو کو سامنے لے کر چیل قدمی کرنے کے لئے لے
جائیں۔ گمریلہ کام کاج میں اس کی مدد حاصل کریں اس طرح غیر محسن انداز
میں آپ اس کو صحت مند طرز زندگی کی جانب راہل کر سکتی ہیں جبکہ بصورت
دیکر وہ احساس کثرت کا شکار نہ ہو سکتی ہے۔

د نظر رکھتے ہیں۔ بچے کی اعلیٰ کارکردگی جس کو وہ اپنے حلقہ انباب میں ٹھہریہ
بیان کر سکیں۔ اس کے لئے عونا بچے پر اس قدر دباؤ ڈالا جاتا ہے کہ وہ دھڑکی
دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے اور یہ مسائل حد درجہ بڑھ جاتے ہیں۔ جب پڑھائی
کے ساتھ خوبصورتی، اسٹینس وغیرہ کے لئے بھی دباؤ ڈالا جائے۔
قانون کی ایک طالبہ نے ماہر طب سے رجوع کر کے اپنا مسئلہ بیان کیا کہ
"میں اپنے تعلیمی میدان میں منت کرنے کے ساتھ اسارت بھی لگنا چاہتی
ہوں لیکن میرا وزن کم ہونے کے بجائے میرے بال گرنا شروع ہو گئے ہیں۔
آپ بتائیے کہ میں کیسے خوبصورت اور اسارت ہوں، اس کے لئے کیا طریقہ
اختیار کروں۔ والدہ کا اصرار ہے کہ تعلیمی میدان میں قابلیت کا مظاہرہ کرنے
کے ساتھ مجھے اسارت نظر آنا ضروری ہے ورنہ میرا رشتہ نہیں ہوگا۔"



کیا ایک پیر سے 100 پھل حاصل ہو سکیں گے؟ گرافٹنگ ٹیکنالوجی کے کرشمے

ایک ہی پودے پر 40 اقسام کے پھل لگانا کرشمہ کو جسے ان کرشمے والے امریکہ کے ماہر علم نباتات نے اعلان کیا ہے کہ اب ایسے پھلوں کی تیاری کا کام ہوسے گا جسے پہلے تو شروع کر چکے ہیں جن پر 100 سے زائد پھلوں کی افزائش اور پھر ان کا کوٹنگن بنایا جائے گا۔

کردی ہے۔ ماہر نباتات پروفیسر دان ایکن کہتے ہیں کہ وہ یہ بات بتانے میں فخر محسوس کر رہے ہیں کہ اس درخت پر اگنے والے تمام پھل تمام موسموں میں اگ رہے ہیں اور انہیں گرمیوں کے پھل سردیوں اور سردیوں کے گرمیوں میں مل رہے ہیں۔

ذائقے کی بات اور گرافٹنگ ٹیکنالوجی

شکاگو میں اس درخت کا پھل کھانے والوں کا کہنا ہے کہ اس پر اگنے والے ہر پھل کا ذائقہ محفوظ ہے۔ آڑو، سیب، نارنگی اور چکوترا اپنے اصل ذائقے میں محفوظ ہیں۔

گرافٹنگ ٹیکنالوجی کی مدد سے دنیا کے مختلف حصوں میں سردیوں اور گرمیوں میں اگ الگ الگ پیدا ہونے والے پھلوں کو کسی بھی دوسرے ملک میں با آسانی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ وہ اس تکنیک کو دنیا کے مختلف ممالک میں با آسانی پھیلا سکتے ہیں۔ دنیا میں معدوم ہونے والے پھلوں اور اہم ادویات میں استعمال ہونے والے جتنے پھلوں کو اس طرح حاصل کرنے میں کوئی مسئلہ نہیں ہے کیونکہ انہوں نے درخت سے حاصل کئے جانے والے 40 میں سے 35 پھلوں کا ٹھیک ٹھیک تجزیہ کر لیا تو پتا چلا کہ پھلوں کا ذائقہ، تاثیر اور ان پھلوں کے اندر پائے جانے والے Floral-diagram تک میں کوئی تبدیلی نہیں آئی۔

پروفیسر دان ایکن کے مطابق ایک درخت سے پیدا ہونے والے یہ پھل 9 ہفتے تک تازہ رہ سکتے ہیں یعنی ان کی حیات لائف عام پھلوں کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہے۔

کر کے آڑو، انار، انجیر، سیب، نارنگی، چکوترا، کاجو، پست، بادام، چیری، خوبانی اور آلو بخارے سمیت کئی پھلوں کی شاخوں کو اگایا۔ اس درخت کی اس وقت کی پوزیشن بہت اچھی ہے اور 40 اقسام کی شاخوں میں ایک ساتھ پھل آچکے ہیں۔

پروفیسر دان ایکن کہتے ہیں کہ 40 پھلوں کے حامل درخت کو تیار کرنے میں انہیں 5 سال کا عرصہ لگا جبکہ اس درخت کی شاخوں کے مختلف رجحان ہیں جو دیکھنے میں نہایت حسین لگتے ہیں۔ دان ایکن کے مطابق اب وہ چاہتے ہیں کہ امریکہ کی تمام ریاستوں میں ایسے درخت لگائیں گے۔ انہوں نے اب تک 16 عدد درخت تیار کئے ہیں جن پر 40 پھلوں کی شاخوں کی تدکاری کی گئی ہے اور ان درختوں نے پھلوں کی افزائش شروع

امریکہ جریدے سان فرانسسکو کی ویل نے ایک رپورٹ میں ایسا کیونز یونیورسٹی سے تعلق رکھنے والے ماہر علم نباتات پروفیسر دان ایکن کا تعارف پیش کرتے ہوئے بتایا ہے کہ انہوں نے اپنے شوق کو ایسا رنگ دیا ہے جس پر دنیا بھر میں ان کی دھوم مچ گئی ہے۔ امریکی جریدے شکاگو ٹریبون نے بھی اپنی رپورٹ میں بتایا ہے کہ پروفیسر کے نزدیک سب سے اہم چیز تھی کہ وہ امریکہ میں ایسی پھلوں کی اقسام کو پہچانا چاہتے تھے جو معدوم ہوتی جا رہی تھیں اس لئے انہوں نے اپنے باغ میں ایسے درخت کی تکمیل کاری کا انتظام کیا جس کی مدد سے انہوں نے مختلف پھلوں کو محفوظ کرنے کا فریضہ انجام دیا ہے۔

پروفیسر دان ایکن کہتے ہیں کہ انہوں نے اپنے کئی درخت پر ایک ایک



نازک چوڑیوں کی حفاظت

مشرقی روایات اور چوڑیوں کا
چولی دامن کا ساتھ ہے

نمینہ فیاض

پتلیاں، منقہ دار کت کی جاکت کی مثالی تصویر بناتی ہیں۔
ان کی ہلکائی بھی موقع بہ موقع میں چوڑیوں کے رخسار کا ناگہان
صدمہ بنا سکتی ہے اس افراتفری اور جنگائی کے دور میں جب
ہم نے مادہ کا پائدار گرم ہے مگر ہلکا ہونے کے لیے سوئے، میرے
نگن اور چوڑیوں کو پہننے کے لیے سوچنا پڑتا ہے کہ ایسے میں
خاتون کی پہلی ترجیح وہ آرٹیفیشل چیزیں اور گڑے ہوتے ہیں
جان کے سن کو ستا دین اور دیکھنے میں قیمتی اور لباس کے قیم
آج کل بھی ہوں۔

جب ہم کہیں جانے کے لیے تیار ہوں اور علوم ہو کہ ہمارے اتنے پسندیدہ
کڑوں کے جگہ بگھل گئے ہیں یا ان پر کلپس آگئی ہے یا پھر دوسری جیولری کی رگڑ
لگنے کے باعث رنگت خراب ہوگئی ہے تو ساری تیاری دھری رہ جاتی ہے اس لیے
آرٹیفیشل چیزوں کی حفاظت ایک انتہائی ضروری اور اہم مسئلہ بن جاتا ہے۔
دیسے تو بازار میں بہت سے اسٹینڈ دستیاب ہیں، جوشیشے، المونیم، پلاسٹک اور
لکڑی کے بناؤ کئی مندر میں مل جاتے ہیں لیکن ایک تو وہ جگہ بہت لیتے ہیں
اور ان کی راز میں لگی چیزیاں بھی کبھی کبھی اسی رگڑ سے خراب ہو جاتی ہیں جس
کی ہمیں امید نہیں ہوتی اس لیے چوڑیوں کی حفاظت بہت نری سے کی جائے تو
ان کے ساروں تک نہ تو رنگ خراب ہوتے ہیں اور نہ ہی جگہ جھرتے ہیں اس
طرح میں ہونے پر کوئی پریشانی بھی نہیں اٹھانی پڑتی۔

چوڑیوں کو محفوظ کرنے کے لیے آپ بہت سادہ اور آسان طریقہ اپنا کر ان
کے لیے چھوٹے چھوٹے گور اور اسٹینڈ بنا کر نہ صرف ان کی حفاظت کر سکتی ہیں
بلکہ کسی کو جاکر تحفہ بھی دے سکتی ہیں۔

چھوٹے سائز کے روئی یا فوم سے بھرے گاؤٹیکس بنائے جو بہت آسانی
سے عموماً خواتین ہی لیتی ہیں مگر خیال رہے کہ چوڑیوں کے سائز کی مناسبت

ہو

READING
Section

- ہر سیٹ کو دوسرے سیٹ سے بچانے کے لیے گتے یا فوم کی چلی جبد لگا کر
ذبے میں رکھیں تاکہ وہ آپس میں نہ ٹکرائیں۔
- چوڑیوں کو ایسے گور میں بھی رکھا جاسکتا ہے جو زپ، بچ بن یا چپکن پنی
سے کھلتے اور بند ہوتے ہوں تاکہ حفاظت کے ساتھ ساتھ دکالے اور رکھنے
میں آسانی ہو۔
- کپڑے اور ہلکے فوم کے چھوٹے ہوتے ہمارا ان میں ٹیلہ و ٹیلہ کڑے
رکھیں تاکہ جگہ نہ بگھلیں اور رگڑ سے بھی محفوظ رہیں۔

- جوتے کے خالی ذبے پر چیز کا مونا کپڑا یا ہلکے فوم کی شیٹ کے ساتھ اپنی
پسند کا کوئی بھی کپڑا لگا کر سی لیں اور گتے کے ذبے پر اس شیٹ کو یا قوسی لیں یا
گوند کی مدد سے چپکالیں۔
- پلاسٹک کی شیٹ پر زپ اور کپڑے کی مدد سے ی کرایک باکس کی شکل دے
کر بھی چوڑیوں کو محفوظ بنایا جاسکتا ہے۔
- گاؤٹیکس پر چوڑیاں چڑھانے کے بعد ان پر پونی تھن بیک چڑھانے سے
وہ کافی عرصے تک کالی نہیں پڑتیں۔



چار کول گرلڈ کھانوں کا ذائقے دار مرکز

ایسے کھانے اور اسٹیکس جنہیں خاص انداز سے چار کول گرلڈ (کولوں کی آگ میں) پکا یا جاتا ہے۔ ہم چند سینڈز میں انہیں چکھ کر یا تو واہ کہتے ہیں یا ٹیبلز آ کے سرکا دیتے ہیں۔

کافی نیشنل کھانوں کے لطف ایسے ہی کسی ریسٹورنٹ میں آتا ہے جب آپ اسٹارز سے لے کر خاص ڈشز تک جو بھی کھاتے ہیں ان کا ذائقہ ہر سون کیساں مٹا ہے۔ Arizona Grill ایسا ہی ریسٹورنٹ ہے جہاں چھ برس پہلے کھائے ہوئے Fire Steak کا مزہ آج بھی جوں کا توں تھا۔ ہماری ساتھی کا کہنا تھا کہ 'شاید ان کا شیف تبدیل نہیں ہوا ہے جبکہ شہر میں اب ایک نہیں کئی نئے ریسٹورنٹ بن چکے ہیں'۔ بات سے بات نکلی تو شروعات میں Fried Calamari اور باربی کیو گٹھڑ پر جا کے نگاہ خیر مچی۔

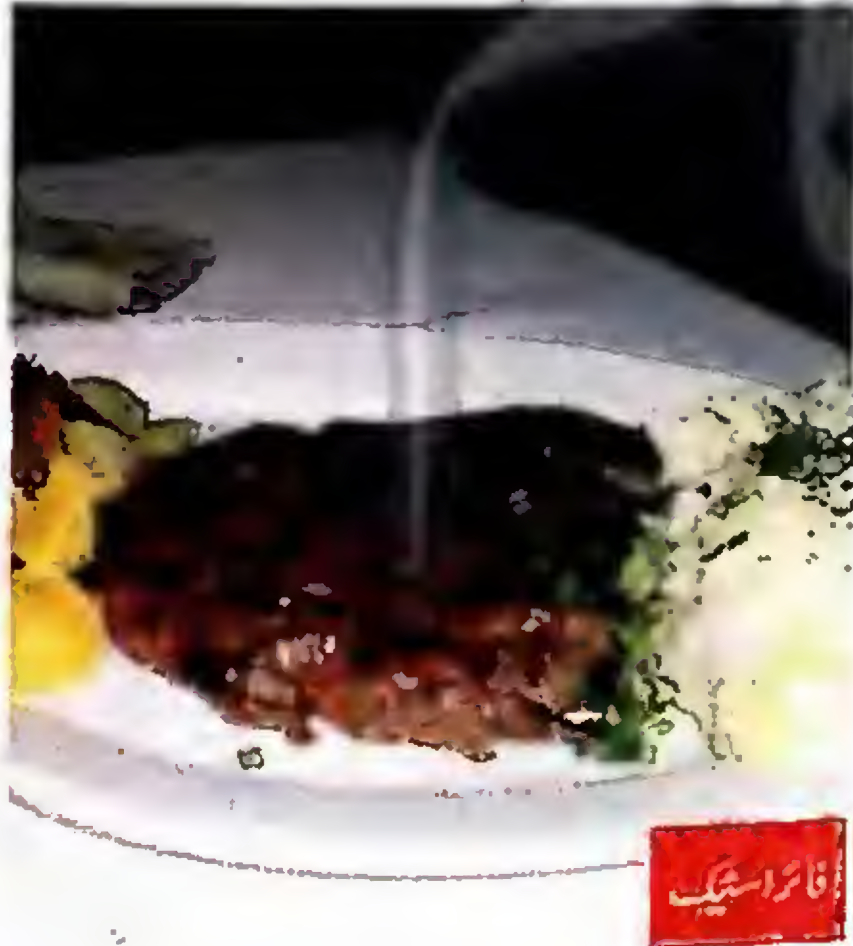
پچھلے پانچ برسوں سے ایک ہی جگہ پر قائم اس ریسٹورنٹ کی انتظامیہ نے حال

اگر کھانا پکانا حیرت انگیز تجربہ ہوتا ہے تو ریسٹورنٹ میں سینو میں سے صحیح ڈش آرڈر کرنا بھی کسی ایڈونچر سے کم نہیں ہوتا۔

Arizona Grill کی خاص بات یہ ہے کہ ان کے کھانوں کی پکی ہوئی شکل میں قدرتی جزئیات کا ذائقہ قائم رہتا ہے۔ کولوں پر پکانا بھی آسان طریقہ

بھائیں گے۔

اگر آپ Italian، Hawaiian، Mexican اور Mexican فوڈ کھانے میں دلچسپی رکھتے ہیں تو یہاں ایک ہی چھت کے نیچے ذائقہ دار Steaks موجود ہیں ان میں سے کوئی ایک ضرور چکھئے۔



پان گرلڈ چیکن



فیش اینڈ چیپس



کریم آف ٹماٹو

سی فوڈ میں کیا ہے؟

سینو کے ایک حصے کو Jewel from the sea کا نام دیا گیا ہے۔ اس میں گرلڈ تندرستی فیش جیسے اور ہلکے جیسے چاہیں ذائقے میں آرڈر کریں اور اگر کچھ نیا چاہتے ہوں تو Cilantro Chillie Fish ضرور آزمائیں۔ اب تک آپ نے ایسی پھلی شاید ہی چکھی ہو۔ وہ ایسی تک ہماری رائے بدل چکی تھی۔ اب کہنے بھر بعد جب ہم لوہے تو اس قدر سیر شدہ تھے کہ بیان سے باہر ہے۔ یہاں معیار بھی ہے اور کھانوں کی مقدار بھی ابھی خاصی ہے۔

کا رہنمائی ہے۔ ان میں حرارت کے استعمال کے لئے خاص درجہ کی مہارت کا ہونا ضروری ہے اور یہ ہنر اس ریسٹورنٹ کے شیف اور ان کے معاونین کو خوب آتا ہے۔

اگر آپ Pan Grilled Chicken کا ذائقہ پسند کرتے ہوں تو ضرور چکھئے ورنہ ہم آپ کو شاکل کھانے کا مشورہ بھی دیتے ہیں۔

بچوں کے لئے بھی یہاں ذائقوں کی ایک حیرت انگیز دنیا موجود ہے۔

Pasta Alfredo اور Fish & Chips کے ہلکے مصالحے انہیں یقیناً

ہی میں سمنی سلم باؤسنگ سوسائٹی کراچی میں شارع قائدین کی مرکزی شاہراہ پر نئی شاخ قائم کی ہے۔ زمزمہ کراچی والی برانچ کی اندرونی آرائش بے حد پرکشش ہے۔ سرخ اور گندمی رنگ کے ساتھ بڑی مہارت سے آرائش مکمل کی گئی ہے۔ نئی شاخ میں جبکہ گنجائش زیادہ ہے۔ سوپ کی درانی میں Cream of Tomato کا ذائقہ بہتر ہے مگر اسٹیکس کا جواب نہیں چاہے American Fire، Char-Grilled Steaks اور Pepper corn ان میں بھی پکانی اور سائز کا ذائقہ علیحدہ محسوس ہوتا ہے۔

کھانا پک گیا؟

اب اودن کی ہو جائے صفائی...

سعدیہ رضا

جب کھانا پک چکے تو Oven میں کھانوں کی مہک کا آنا لازمی ہے۔ خاص طور پر لہسن اور پیاز کی بو تو زیادہ شدید ہوتی ہے۔ اب جب تک آپ اودن کی اچھی طرح صفائی نہ کر لیں، کوئی دوسری چیز پکانا دشوار ہو جاتا ہے۔ یہ صفائی بہت سست نہیں۔ اگر آپ بروقت صفائی نہیں کریں گی تو بو بس جائے گی اور جب تک دوسری بار کھانا پکانے کی باری آئے گی تب تک صورتحال اور بھی خراب ہوگی۔ بہتر یہی ہے کہ ہاتھ کے ہاتھ اودن صاف کر لیا جائے۔

تقریباً ہر دو اور پینٹ احتیاط سے باہر نکال کر پہلے دھو لیں اور خشک ہونے کے لئے رکھ دیں۔ Rack کو احتیاط سے دھو لیں۔ اگر کھانے کے ذائقے ذرات گرے ہوئے ہیں تو خشک کپڑے سے پہلے اسے صاف کر لیں۔ ہر سٹے پہلے اور کسی اچھے ڈرنجٹ کو نیم گرم پانی میں گھول کر اسٹینج کا مدد سے صاف کر لیں۔ اسٹینج والے کو استعمال اودن پر خراشیں ڈال دے گا۔ نرم اسٹینج سارے داغ دھبے اور نشانات مٹا دے گا۔

یہ سب کام بہت چھری والے برتنوں کو مکمل طور پر صاف کر دے گا۔ پتا چھے اس سے بوم لیجے۔ دھو کھانے کے چھڑے کے یا تھوڑے سے لکڑی کے عرق کی مدد سے گھرے دھبے یا نشانات صاف ہو جاتے ہیں اور کھانوں کی بو بھی جاتی رہتی ہے۔

اگر سالن پینٹ سے اچھل کر اودن کی چٹائی پر گر گیا ہو تو اسٹینج کی مدد سے صاف کر لیں۔ اسٹینج سالن جذب کر لے گا۔ اگر یہ خشک ہو چکا ہے اور بہت دیر سے صفائی نہیں ہوئی تو ایک برتن میں کھانے کا سوڈا اور سرکہ ملا کر ان کا آمیزہ بنائیں اور جہاں جہاں چھکائی موجود ہے وہاں پر آمیزہ پھینا دیں۔

سوڈے میں سرکہ بہت احتیاط سے ملا ہوتا ہے کیونکہ سرکہ خٹکے پیدا کرنے لگتا ہے لہذا دھوؤں میں سے کوئی ایک چیز استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔ ایک کھٹے بعد پلاسٹک کا برش لے کر اودن کی باقی صفائی کر لیجئے اس طرح اودن کی سطح شفاف ہو جائے گی اور اس پر تیز دھاری خراشیں نہیں آئیں گی۔

اب ڈسٹر کیا کر کے اندر تک پونچھ لیجئے۔ اودن میں کوئی ڈرنجٹ، سرکہ یا سوڈا کسی سطح پر لگا نہ رہے۔ ڈسٹر کو دو تین پانیوں میں دھوئیں، پونچھ لیں اور سطح صاف کر لیں۔

اب رکاوٹ کو بھی صاف کپڑے سے پونچھ کر اودن میں ان کی جگہیں پر لگا دیجئے۔

مانیکر: دیو اودن کی صفائی کے دوران اس کے پلیٹر کا خاص خیال رکھیے۔ اودن کا پلیٹر بہت نازک چیز ہوتی ہے اسے دھوئے اور پونچھتے وقت احتیاط برتنے کی ضرورت ہے۔

کبھی کوئی دھاتی چٹائی یا چیز اودن میں نہ رکھیے۔ یہ جل سکتا ہے اور خراب ہو سکتا ہے۔ Microwave oven safe ڈسٹر بازار میں عام دستیاب ہیں۔ بعض اودن میں ڈسٹر والی کراکری رکھتے ہیں اودن اور کراکری دونوں کا نقصان ہو سکتا ہے لہذا احتیاط برتنے۔ آپ کا اودن سادہ ہو یعنی محض کھانا گرم کرنے والا یا کھانا پکانے والا دھوؤں کی صفائی بروقت کر لینے سے بیکٹیریا پیدا نہیں ہوگا۔ اودن کو چھ لے سے بہت قریب نہ رکھیے۔ اسے کھلی جگہ اور ہوا دار گوشے میں رکھنا زیادہ مفید ہوگا۔

چھ لے کے قریب رکھنے سے اس کی بیرونی سطح پر چھکائی کے دھبے مستقل نشان چھوڑ سکتے ہیں۔ بحالت مجبوری اگر یہ نشانات پڑ جاتے ہیں تو آپ چھ لے سوڈے اور لیموں کے عرق سے انہیں صاف کر لیا کریں۔ یاد رکھیں کہ ان سہولت آمیز سائنسی ایجادات نے ہماری آپ کی زندگیاں آسان بنا دی ہیں چوتھیکہ کوئی بڑا مسئلہ نہ آن گھیرے۔ ہمیں بھی چاہئے کہ ان مشینوں کی بروقت دیکھ بھال کر لیا کریں۔ اودن کی صفائی کے لئے یوں بھی کوئی پورا دن درکار نہیں ہوتا مگر سہولت بہت زیادہ رہتی ہے۔



پولکا ڈاٹ کے دیکھتے تو ٹھٹھاٹ

یہ گھریلو آرائش میں نفاست کا تصور پیش کرتے ہیں

خواتین کے ملبوسات ہوں یا گھریلو آرائش کے لئے مخصوص کپڑا، اس پر پولکا ڈاٹس رنگوں اور جسامت کے اعتبار سے بے حد دلکش تاثر دیتے ہیں۔ حیرت کا امر یہ ہے کہ 2011ء کا یہ مقبول پٹرن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آج پھر پسندیدہ رجحان پر غالب آ رہا ہے۔ کبھی یہ خیال کیا جاتا تھا کہ بچوں کے ملبوسات یا فرنیچر کے کپڑے کی آرائش میں ان پولکا ڈاٹس کی بڑی اہمیت ہے مگر اب دیکھتے تو ٹیکسٹائل انڈسٹری میں بھی اس ٹیکسٹائل کو مختلف ثقافتی نقوش کے ساتھ ہم آہنگ کیا جا رہا ہے اور ہر جسامت کے دائرے لباس اور صوفوں سے بستر کی چادروں حتیٰ کہ پردوں اور وال پیپر تک، گویا رائج کر رہے ہیں۔

آپ کے سب سے چھوٹے بچے کے چھوٹے چھوٹے کپڑے اس Dotted Pattern سے آراستہ ہوں گے اور ممکن ہے کہ ان کے دادا جی کے بستر کی چادر پر بھی یہی کلاسک سٹائل کی اور زوایے سے پرکشش ٹیکسٹائل پیش کر رہی ہو۔

رنگوں کی آمیزش تخلیق کا اچھوتا پن ظاہر کرتی ہے۔ سردیوں میں آپ کو سیاہی مائل سرخ، نیوی بلو، جاسمی، زردی مائل خور اور گہرا سبز رنگ بھلا لگتا ہے۔

فرق اتنا سا ہوتا ہے کہ گرمیوں میں پرائمری اور سیٹل کلرز رنگ ہوں کو بھاتے ہیں اور ان پر بھی پولکا ڈاٹس کے نقوش پرنٹ ہوں تو بھلے لگتے ہیں۔ سردیوں میں رنگوں کا گہرا ہونا موسم کی شدت سے نبٹنے کا ایک خوشگوار تجربہ ہوتا ہے۔ اگر سردیوں میں Animal Prints زیادہ مقبول ہوتے ہیں تو اس کی بھی یہی وجہ ہوتی ہے کہ لوگ ٹھنڈ سے بچاؤ کے لئے جانوروں کی شبیہوں سے حرارت کا تاثر لیتے ہیں۔

پولکا ڈاٹس اور دوسرے نقوش کا بھرپور سنگم ہوتا ہے

یہ ضروری نہیں کہ آپ کسی دہائیوں کے لئے فیکر کا انتخاب پولکا ڈاٹس والے میٹریل کا کرتی ہیں تو اسی کمرے کے صوفے کا ٹیکسچر خراب ہو جائے گا۔ بازار میں آپ کو جانوروں کی شبیہوں اور کلاسک اور جدید نمونوں کے کپڑے دستیاب ہوں گے اور یہ ضروری بھی نہیں کہ آپ سیلف پرنٹ کے کسی ایک کپڑے ہی سے سارے صوفوں کے کسٹمز بنالیں۔ آپ ایک کمرے کو مختلف ٹیکسچر متضاد رنگوں اور مختلف نقوش سے

آرائش کریں۔ یہ بھی ایک اچھوتا تجربہ ہے مگر کبھی Focal Point کی دیوار کو پولکا ڈاٹس والے وال پیپر سے آراستہ نہ کریں اس طرح کمرے میں وسعت کم محسوس ہوتی ہے جبکہ یہ حرارت آمیز استعمال بھی ہے۔ اسی لئے یا تو کھانے کی میز پوش یا فرنیچر میں سے کوئی ایک چیز اس پٹرن سے آراستہ کرنا زیادہ بہتر ہے۔

اندرونی آرائش کے ماہرین کی رائے

ان میں سے بیشتر کی رائے یہ ہے کہ آپ اپنے کمروں، والوں یا برآمدوں کی پینٹ کا خیال رکھ کر فرنیچر خریدیں اور پھر اسی تناسب سے انہیں سجانے کے لئے کپڑا بھی خریدیں۔ ان ماہرین کا کہنا ہے کہ 1/4 انچ یا اس سے بھی چھوٹے سائز کے پولکا ڈاٹس زیادہ جاذب نظر ہوتے ہیں۔ بڑے سائز کے پولکا ڈاٹس بچکانہ آرائش کا تاثر دیتے ہیں لہذا ایسے بڑے Dots والے کپڑوں کا استعمال بچوں کے کمرے کے لئے مین مناسب ہے۔



READING
Section



گھر نظر آئے تصور سے بڑھ کر حسین 8 ذریعے اصول اپنائیے اور...

ہے۔ جوتوں میں جراثیم اور سیل پھیل کا ہونا یقینی ہے۔ ایک اچھی عادت ایوں اپنائیے کہ سفر سے لوٹنے کے بعد اپنے جوتوں کو صاف سوتی اور تھوڑے سے نم کپڑے کے ساتھ صاف کر لیا کیجئے اور جو چہل عام استعمال کی ہو یا جس کی رنگت خراب نہ ہونے کا اندیشہ ہو اسے پشت سے رگڑ کر دھو کر صوب یا سائے میں سکھا لیا کیجئے اور جوتوں کو گھر کے کسی اسٹور روم میں رکھئے اور تمام جوتے جوڑے بنا کے ایک ہی بارٹھیک سے رکھ دیجئے۔ تقریبات میں پہننے والے جوتوں کو ڈبوں میں نہ رکھنا چاہیں تو ایک جگہ سے جوتوں کے لئے مخصوص کر دیجئے۔ ان کی رنگت خراب ہونے سے بچانا ضروری ہے اس لئے اگر ڈبے نہ ضائع کئے جائیں، جوتے ان ڈبوں ہی میں رہنے دیئے جائیں تو زیادہ بہتر ہے۔

3- ہر روز بیدار ہونے کے بعد بستر درست کرنے کی عادت



انگریزی زبان میں بچے سجائے کرے کو Picture Perfect کہا جاتا

(اگر لے جانا مقصود ہو) جٹھے، کپڑے، جوتے اور بہت سی اشیاء اصل جگہوں سے روزانہ ہی ادھر ادھر منتقل ہوتی ہیں۔ اس کے معنی یہ ہرگز نہیں کہ انہیں سمیٹا نہ جائے۔ عادت بنا لیجئے کہ ان سب اشیاء کو استعمال سے پہلے اور بعد میں ان کے مقامات پر رکھ دیجئے۔

2- جوتے ریک پر رکھئے یا اسٹور روم میں



کئی گھروں میں گھر کے صدر دروازے کے باہر جوتوں کا ڈھیر لگا ہوا نظر آتا ہے۔ خاص کر فلیٹوں کے مکین عام روزمرہ کے چہل اور جوتے باہر دروازے کے پاس اتار کر چھوڑ جاتے ہیں۔ واش رومز میں علیحدہ چہل رکھے رہتے ہیں اور گھر کے اندر یا تو وہ جوتے پہننے نہیں یا پھر پورے گھر میں بچھے ہوئے قالینوں اور غالیچوں کی وجہ سے انہیں جوتوں کی ضرورت نہیں پڑتی۔ یہ رتھان نااط ہے۔ دوسری جانب ہر کمرے کے باہر بھی جوتے اتارنا گھٹنوں گھٹنوں چلنے والے بچوں کے لئے خطرناک ہوتا

”یہ گھریا کباز خانہ؟ جہاں کوئی چیز اپنی جگہ پر نہیں ملتی؟“
”ہر چیز کی ایک جگہ مقرر کیوں نہیں کر دی جاتی؟ ہر روز دفتر سے دیر ہو رہی ہوتی ہے تو محض اس پھو ہڑ پن کی وجہ سے...“
انہ نہ کرے کہ آپ کے گھر کی ہر صبح ایسے ریمارکس کے ساتھ ظہور ہو، دراصل پھو ہڑ آپ نہیں ہیں، کچھ کام روزانہ کے کرنے کے ہوتے ہیں اس لئے ان کے لئے روزانہ ہی چند گھنٹے مخصوص کر سنے پڑتے ہیں اور اگر آپ بے تو جہی برت لیں گی تو بچوں کے اسکول جانے یا صاحب کے دفتر جانے کے اوقات میں افراتفری نہیں پنے گی۔ ایک روٹین سیٹ ہوگی اور آپ ہی آپ مرحلہ وار سب تیار ہوتے جائیں گے۔ ناشتے کی میز پر ہر کوئی اچھے موڈ میں ہوگا اور دن کا آغاز خوشگوار احساس کے ساتھ ہوگا۔

1- اچھی عادتیں استوار کرنا پڑتی ہیں



میل کے پیرچہ بازی کی چابی، دفتر لے جانے والی دستاویزات، لیپ ٹاپ

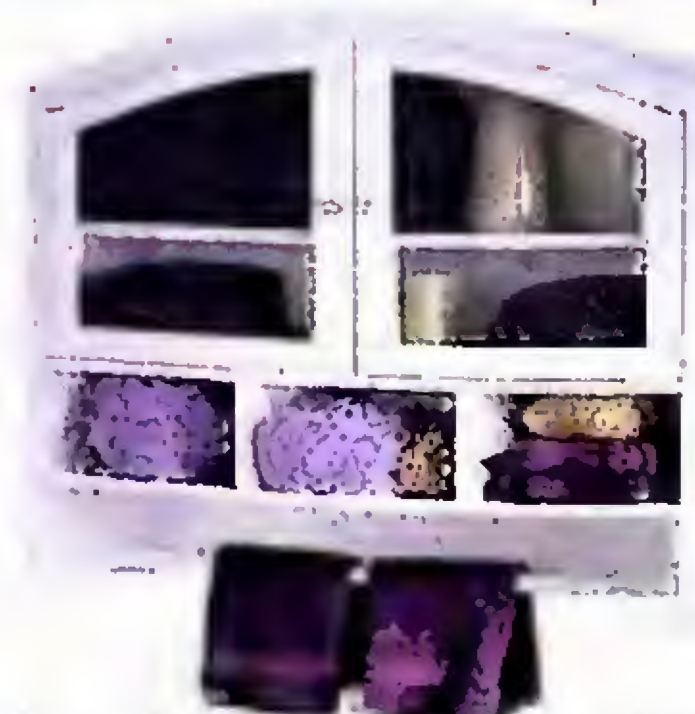
ہے۔ اگر آپ اس طرح سے نہ سوچیں۔ یہ دیکھیں کہ صرف ایک بستر صبح کرنے سے کمرے کا 70% فیصدی تاثر بہتر ہو گیا ہے۔ بہت سا بکھراؤ چادروں اور ٹیکے کی پوزیشن صحیح نہ ہونے کی وجہ سے محسوس ہوتا ہے اور اگر آپ نے یہ سمیٹا اور آدھا کام پورا ہوا۔ اب ڈریسنگ ٹیبل کی طرف آئیے۔ کاسٹیکس سلیٹ سے رکھئے۔ غیر ضروری چیزوں کو یہاں ذخیرہ نہ کیا جائے تو کمرے میں نفاس نظر آتی ہے۔

4- بک شیلف کی صفائی کیسے کریں؟



مطالعے کا شوق آپ کے علمی ذوق کی نشاندہی کرتا ہے۔ بے شک آپ کے گھر میں مختلف موضوعات کی ڈیڑھوں کتب موجود ہوں۔ آپ اپنی ذاتی لائبریری کو وقت دیجئے، ہر ماہ کتب کی چھاننی کیجئے۔ کچھ کتابیں ایک بار کے مطالعے کے لئے کافی ہوتی ہیں۔ کچھ آپ کے علمی میاں کے مطابق نہیں ہوتیں لیکن آپ چاہیں تو انہیں کسی کو دے سکتی ہیں یا کسی لائبریری کو عطیہ کر سکتی ہیں اس طرح نئی کتابوں کی گنجائش نکلے گی اور پرانی ریک کو جہاز پونچھ کے سلیٹ سے کتابیں محفوظ کی جاسکتی ہیں۔

5- واش روم کے شاور کیبنٹ کیسے صاف ہوگی؟



اگر آپ کے واش روم میں نہانے کے لئے شاور کیبنٹ نصب ہے تو ہر ماہ نہانے کے بعد اس کے دروازوں پر پانی کے قطرے جمع ہوتے ہیں جو اگر مدت پونچھے نہ جائیں تو بدنامی نشانات چھوڑ جاتے ہیں۔ سردیوں میں کیبنٹ پر گرم پانی کی بھاپ کے نشانات آتے ہیں اس لئے نہانے سے فارغ ہو کر واش روم کا کیبنٹ دیکھیں اور اگر وہاں پانی کے قطرے ہیں تو انہیں صاف کر لیں۔

پڑنے والے چھیننے پونچھ ڈالئے۔

6- بچن کاؤنٹر، واش روم کا سنگ رات کو بھی صاف کریں



بچے ہوئے کھانوں کے ذرے، صابن کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے، نوٹھ پیسٹ اور دوسری غلطیت سنگ میں داغ دھبے ڈال دیتے ہیں۔ اگر آپ کے گھر میں مہمانوں کے لئے الگ واش روم نہیں ہے تو آپ کو اپنے کمرے سے منسلک واش روم کا سنگ دن میں دو سے تین مرتبہ صاف کرنا یا کروانا ضروری ہے۔ خاص کر بچوں والے گھر میں صفائی کا کام بار بار لگتا ہے۔ اسی طرح باورچی خانے کا سنگ خصوصی توجہ چاہتا ہے آپ کچھ بھی پکائیں رات کو بچن ضرور صاف کر لیں اور ایک دہائی پانی گرم کریں جب کھول جائے تو بچن کے کمر میں اندھیلے۔ خاص کر نکاسی ہو جائے اور سنگ ڈر جنٹ یا سر کے کی مدد سے دھو لیں۔ مونا پکراؤسٹ بین میں ڈالیں خاص طور پر چائے کی پتی چھان کر کوڑے دان میں چھینکے اسے تالا میں نہ بہائیں۔ اسی طرح بچن کاؤنٹر بھی صاف کر کے سوئیں۔ رات کے برتن کبھی بچن میں بغیر دھلے ہوئے نہ چھوڑیں۔ کھانا پکاتے، پیش کرتے اور سینے ہوئے ہاتھ کے ہاتھ انہیں دھو کر رکھ لیں تاکہ علی الصبح جب آپ بچن میں ہاتھ دھوئے گئے جائیں تو آپ کو اپنا بچن صاف سہاڑے۔

7- سونے سے پہلے بکھرے ہوئے سامان کو ضرور سمیٹ لیں



ایک اینڈ کی بات دوسری ہے آپ کو اگلے دن کی تھلیل کا احساس ہوتا ہے لیکن ہفتہ بھر کی ایک روٹین سیٹ کرنا ضروری ہے۔ اگلے روز اگر آپ کام کرتی ہیں تو آپ کو وقت پر دفتر بھی جانا ہے۔ بچوں کو اسکول، کالج، یونیورسٹی یا کام پر جانا ہے۔ شوہر کو وقت پر دفتر جانا ہے ایسے میں اپنے اور

دوسروں کے لئے سہولتوں کا ہونا ضروری ہوتا ہے۔ آپ تقریب سے لوٹی ہیں تو کپڑوں کو 30 منٹ بعد دوبارہ مینگرڈ میں لٹکا دیں۔ پچھلی صبح کے کپڑے دھلانے ضروری ہیں تو انہیں لائڈری کی جگہ پر رکھ دیں۔ الماری میں رکھنا ہے تو رکھ دیں۔ اسی طرح جوتے کسی کپڑے سے پونچھ کر انہیں ان کے ڈبوں یا ریک پر رکھ دیں۔ کاسٹیکس اور جیولری بھی اسی طرح اپنی اپنی جگہوں پر رکھ دیں۔ اسی طرح پڑانے اخبارات کو بھی اسٹڈی یا لائونگ میں نہ بکھرائیں ایک جگہ متعین کر کے اسٹور کر لیں تاکہ کمرے میں ترتیب قائم رہے۔ ان تمام کاموں کے لئے آپ کو کئی گھنٹے درکار نہیں صرف 5 سے 7 سیکنڈ کافی ہیں۔

عام طور پر تھیل پسند خواتین کے ماسٹر بیڈ روم کی کرسیاں صبح کے روز صاف رہتی ہیں لیکن جوں جوں ہفتہ اختتام کو پہنچتا ہے یعنی جمعہ تک اس کی پشت پرانے کپڑوں، تولیے اور دوپٹوں سے لدی نظر آتی ہے۔ یہ نرا امر پھو ہڑ پن ہے۔ اگر کپڑے ٹھکانے پر رکھے جائیں تو یہ آپ کے لئے سہولت کا باعث ہوتے ہیں اور اگر پھیلے رہیں تو گویا آپ پر حکومت کرنے لگتے ہیں۔ ایک کوفت اور الجھن کے ساتھ بوجھل پن کا احساس ہوتا ہے۔

8- شام ہونے سے پہلے پہلے گھر کے پچھواڑے کا دروازہ کھلا رکھئے



ماہرین تعمیرات کے مطابق ہمارے آپ کے گھروں میں مشرق، مغرب، جنوب اور شمال کے اطراف چلنے والی ہواؤں کی گزرگاہوں کا ہمیں علم ہو یہ ضروری نہیں اس لئے لاکھ ایئر کنڈیشنڈ گھروں، کبھی کبھی تھوڑی دیر کے لئے کھڑکیاں اور دروازے کھولنا اچھا ہوتا ہے تاکہ کمرے میں ہساندہ پیدا ہو۔ تازہ ہوا آئے اور مصنوعی ہوا کے بجائے آکسیجن گھر میں داخل ہو۔ شام ہونے سے پہلے ان دروازوں کو بند کر دینا ہی بہتر ہے ورنہ پھر گھر میں داخل ہو جائیں گے۔ پھر ایک نیا بکھیرا شروع ہو جائے گا۔ کبھی کبھی کوئی گھر مکمل طور پر صاف اور شفاف نہیں رہ سکتا، کوئی بات نہیں۔ بچے ہی کیا بڑے بھی غیر منظم، بے پرواہ اور بے قاعدگی سے زندگی گزارا کرتے ہیں اس لئے جب مہمان آئیں تو آپ بے ترتیب کمرے سے انہیں دور رکھیں اور خاص کر بچوں کے کمرے میں نہ لے جائیں۔ اپنے بچوں کو نظم و ضبط کا پابند بنانے کے لئے خود آپ کو ڈسپلن کا عادی ہونا پڑے گا۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزر کی سروس

میرے بچوں کو ملازمت کے سلسلے میں اکثر آؤٹ ڈور کام کرنا ہوتا ہے جس کی وجہ سے ان کے جوتوں میں پسینہ کی بو پیدا ہو جاتی ہے کیا اس سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے؟

تمینہ ایوب... رحیم یار خان

اگرچہ عام حالات اور کیفیات میں ایسا ہوا معمول کی بات سمجھا جاتا ہے لیکن بہتر یہ ہو کہ اس سلسلے میں علاج کے مشورے بہت بھی فائدہ اٹھایا جائے کیونکہ انتھیکسٹن یا کسی اور قسم کے بیکٹیریل یا فنگل انفیکشن کی وجہ سے بھی جوتوں اور پیروں میں تھپی شدید ناگوار Smell پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سلسلے میں جتنی جلدی ممکن ہو درست تشخیص اور مکمل علاج کی طرف توجہ دینا ہے۔



تقریباً ہر گھر میں ایسے ہی جوتے ہوتے ہیں۔ جو کہ ان کے پیچھے کوئی انفیکشن یا جلد کی بیماری نہیں ہے تو پھر اس مسئلہ پر قابو پانے کے لئے چند طریقے پیش خدمت ہیں۔ جو تھپی کے فوراً بعد الماری میں بند کر کے جائیں اور موزے تو ان میں ہرگز نہ رکھیں بلکہ ٹیچر یا نئی نپت ہو کر ان کے نواری جوتے کو انتظام کر دیں اور دھوپ میں سکھائیں۔ اسی طرح ٹیل کے کپڑے میں دھو کر دھو کر دھوپ میں لٹائیں۔ ہر جوتے میں ایک پوٹی رکھ دیا کیجئے۔ جوتوں کے اندرونی بونٹ میں جوئے Smell دور ہو جائے گی۔ بلا ضرورت طویل دورانیے کے لئے جوتے، موزے پہننے میں متوجہ رہیں۔ اگر کوئی انفیکشن یا جلد کی بیماری ہو تو بھی پسینے کی زیادتی ٹیکس اور بیکٹیریا کی افزائش میں اضافہ نہ ہونے دینا ہے۔

آنکھوں کے گرد سیاہ تھلے دور کرنے کا کوئی طریقہ ہو تو پالیمر ضرور بتا دیں اور ان سے نیچے کی ترکیب بھی ضرور لکھ دیں؟

علینہ مجید... ٹڈو جام



میں خن میں سب سے اہم ہے آپ کی صحت اور جس کے لئے مناسب خوراک، آرام اور جتنی ورزش ہے ضروری ہیں۔ اس طرح نئی مہربانی کی شکایت بھی اس کی وجہ بات میں شامل ہوتی ہے لہذا اگر یہی نہیں ہو جائے تو ماحول پر مبنی کمرہ میں اور ان کی جلدات پر باتھ کی کے ساتھ عمل کریں۔ اگر آپ تمنا میں وغیرہ پڑھتی ہیں تو تھپی خیال رکھیں کہ اس دوران روشنی براہ

دست آنکھوں پر نہ پڑے۔ اسی طرح کم روشنی میں سلائی، کڑھائی اور لیٹ کر مٹا کر باقی نہ صرف آنکھوں کی تھپی کو دور کر دے بلکہ آنکھوں اور ذہن پر پڑنے والا دباؤ آنکھوں کے گرد جھلکوں میں بھی اضافہ کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ رات کو سونے سے قبل باہم کو خاص تیل انٹیمو کی پوروں کی مدد سے متاثرہ حصوں پر بہت ہی نرمی سے لگائیں۔ اس دوران پوئل کوٹھیلوں سے ناک کی بائیں لے کر جائیں، جلد پر کھنچاؤ ہرگز نہ کرنے دیں۔ ہنٹ میں تھپی مرجعہ

لکڑی کے پائش والے براؤن فرنیچر کو چمکانے کا کوئی طریقہ بتا دیں۔ تھپی فرنیچر کو پائش کر دانا تو ذرا مشکل ہوتا ہے!

شاہ فرید... حیدر آباد

آپ نے براؤن فرنیچر کو پائش کر دانے کے لئے اسے تھپی کر دیا، پائش کر دانا تو ذرا مشکل ہے۔ اگرچہ یہ طریقہ بہت ہی مشکل ہے لیکن اگر آپ اسے بہت دیر تک دھو کر دھوپ میں لٹائیں تو اسے پائش کر دانا ہو گا۔ اگرچہ یہ طریقہ بہت ہی مشکل ہے لیکن اگر آپ اسے بہت دیر تک دھو کر دھوپ میں لٹائیں تو اسے پائش کر دانا ہو گا۔



لیون کو دیکھ کر اور پائش والے براؤن فرنیچر کو پائش کر دانے کا کوئی طریقہ بتا دیں۔ تھپی فرنیچر کو پائش کر دانا تو ذرا مشکل ہوتا ہے! اگرچہ یہ طریقہ بہت ہی مشکل ہے لیکن اگر آپ اسے بہت دیر تک دھو کر دھوپ میں لٹائیں تو اسے پائش کر دانا ہو گا۔

اسکول کالج جانے والے بچوں کی سفید شہرٹیں پیسے کے نشانات پڑ جاتے ہیں۔ شہرٹ کو دھو کر کتنا ہی صاف ستھرا کر دیا جائے لیکن پسینے سے متاثرہ حصوں پر کوئی فرق نہیں پڑتا۔ آپ کی رہنمائی درکار ہے۔ آمنا فحیم... سکھر



پسینے کے نشانات کپڑوں پر آ کر گھرداری کے باعث مسائیں کا حصہ ہے۔ خصوصاً سفید کپڑوں پر یہ صرف نمایاں بلکہ بد نما بھی معلوم ہوتے ہیں۔ اس کے لئے پہلے تو یہ دیکھیں کہ ذیادہ رینٹ وغیرہ تو زیادہ مقدار میں استعمال نہیں کیا جا رہا کیونکہ اس میں سوڈا یا ایسٹیم کیا ڈنڈا اور پسینے میں موجود نمکیات میں کیمیائی ری ایکشن بھی ان قسم کے نشانات کی وجہ بنتا ہے۔

لہذا اس سلسلے میں ایسٹیم فری ذیادہ رینٹ کے استعمال کو ترجیح دینا بہتر ہوتا ہے۔ جہاں پر ان نشانات کو دور کرنے کا تعلق ہے تو اس کے لئے آفریبا 3-4 کھانے کے چمچے پانی میں ایک چائے چمچ سے تھپی کر دیا جائے۔ طرح ملائیں اب کسی چھوٹے برش یا فوٹو برش کی مدد سے یہ آمیزہ متاثرہ مقام پر لگا کر اچھی حرکت میں۔ 15-20 منٹ کے لئے ایک طرف رکھ دیں پھر دہر بار دوش سے ٹھیں اور ان کے بعد دھو کر پائش کر دیا جائے۔



رہنمائی سے بھی فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔ روزمرہ حفظان صحت کے لئے ایک بیانی نیم گرم پانی میں ایک کھانے کا چمچ شہد ملا کر ماؤتھ واش کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے لیکن دانتوں کے کیزے یا سوزموں کے مختلف امراض کسی اور طرح کے انکیشن وغیرہ کی صورت میں گھریلو ماؤتھ واش پر انحصار کافی نہیں بلکہ ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کرنا بہتر ہوتا ہے۔

آنکھوں میں یا تھل یا سرمہ لگاتی ہوں لیکن نیچلی پلکوں کے ساتھ ساتھ مستحق سیاہ نشان رہنے لگا ہے، متہ دھونے سے بھی صاف نہیں ہوتا۔ اس نشان کو دور کرنے کے لئے کوئی آزمودہ ترکیب جو تو بتائیے؟

ناٹیکہ یوسف... لاہور

اچھی طرح منہ دھونے کے بعد خشک کر لیں اب روئی کے پھائے پر اولیو آئل لگا کر سرمہ یا کاجل کے نشانات پر نری سے نہیں۔ چند منٹ بعد دوبارہ اسی پھائے کی مدد سے مل کر تمام نشانات صاف کر لیں دراصل جلد خشک ہونے کی وجہ سے کاجل وغیرہ کے نشانات بکے ہو جاتے ہیں لہذا اپنے چہرے کی جلد کی نگہداشت کیجئے، کسی ایسے کلیننگ لوشن یا کلیننگ فک سے کم از کم ہر پچھتر گھنٹہ کر لیا کیجئے، بہت بہتر محسوس کریں گی۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

وٹرز ٹپ

اس کویسٹ میں پہلی پوزیشن عائشہ خرم (اسلام آباد) نے حاصل کی اگر آپ کے بچن کی دیواریں یا فلیٹ چکنائی سے بھر گئے ہوں تو سب سے پہلے انہیں حمز سے صاف کریں پھر نرم تیل لے کر بلیک پاؤڈر سے صاف کریں، جی چکنائی اتر جائے گی اس بلکے کویسٹ میں آمنہ غزل مدجم یاد خان اور صائمہ صادق ملتان دہلیپ قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ لی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

عمل کو ضرور دہرایا کیجئے۔ کھیرے کے سلائس آنکھوں پر رکھنا بھی آپ کے لئے مفید ہوگا۔

بالوں کی منبیطی کے لئے کوئی اچھا سا تیل بتادیں۔ تہ جانے کتنی اقسام کے تیل آزمایا چکی ہوں لیکن میرے بالوں کی رونق بحال نہیں ہو پاتی اور جھڑپا بھی کم نہیں

تور ہے؟

شیخ غیاث... ملتان

آپ نے وقت کا اندازہ نہیں لکھا ہے لیکن اگر طویل عرصہ سے یہ شکایت لاحق ہے تو بھر مکن ہے صرف بالوں میں تیل لگانا کافی نہ ہو۔ جتنی جلد ہو سکے اپنے قریبی معالج سے طبی معائنے کروائیں۔ جسم میں ضروری غذائیت کی کمی یا کوئی اور وجہ اگر تشخیص میں سامنے آتی ہے تو اس جانب خصوصی توجہ کی ضرورت ہے، حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق اپنی صحت و صفائی کا خیال رکھئے۔ نیز فی الحال آپ کو کسی خاص نسخہ پر تیار کئے گئے تیل سے زیادہ صرف صاف سحرے اور تازہ اور خالص تیل کی ضرورت ہے اپنی پسند اور دستیابی کے مطابق سرسوں یا ناریل کا تیل بالوں میں لگائیے ممکن ہو تو ان میں سے جو بھی تیل بالوں میں لگائیں اس میں 1 کپ تیل کے لئے ایک کھانے کا چمچ زیتون کا تیل شامل کر لیا کیجئے۔ ہفتہ میں کم از کم دو مرتبہ بالوں میں تیل ضرور لگائیں اور بیس منٹ سے لے کر دو گھنٹے کے لئے لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد معمول کے مطابق شیمپ کریں اور کوئی اچھا کنڈیشنر بھی استعمال کیجئے آپ کے بالوں کے لئے مفید ہے۔

کچھ عرصہ استعمال کے بعد نان اسٹک برتنوں میں کھانا پکانے کے دوران چپکنے لگتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے اور اس کا کیا حل ہے؟ ملیحہ انصاری... فیصل آباد



اس قسم کے برتنوں میں کھانا پکاتے وقت آگ کو کنٹرول کرنا بھی ضروری ہوتا ہے اگرچہ برتن نان اسٹک ہیں لیکن ان میں مسلسل تیز آگ پر کھانا پکایا جائے اور کھانے میں مطلوبہ مقدار میں پانی بھی نہ ہو تو پھر جلد ہی ان برتنوں میں بھی کھانا چپکنے لگتا ہے۔ دوسری وجہ یہ ہوتی ہے کہ ان برتنوں کو سخت اسکر بک پیڈز سے دھوئیں یا پھر اسپاٹرل سے دھویا جائے تو ان کی اندرونی سطح پر خراشیں پڑ جاتی ہیں اور کھانا پکنے کے دوران ان غیر ہموار حصوں پر چپک جاتا ہے لہذا ان برتنوں کے استعمال سے متعلق ہدایات اور احتیاطی تدابیر کو ضرور پیش نظر رکھا جائے۔ نرم اسٹینل سے دھویا جائے اور بلا ضرورت تیز آگ پر کھانا پکانے سے بھی احتراز ضروری ہے اور بالفرض اگر یہ برتن اندرونی تہہ کے خراب ہو جانے کے بعد بھی استعمال کئے جائیں تو ان میں پکایا گیا کھانا صحت ہوتا ہے۔

کیا گھر پر تیار کئے گئے ماؤتھ واش استعمال کئے جاسکتے ہیں اور ہیں تو کوئی اچھی سی ترکیب بھی بتادیں، نہیں تو کسی اچھی کمپنی کا نام بتادیں؟ عائشہ حفیظ... ساہیوال

آپ اپنی پختہ نگاہیں کا تیار ہوا ماؤتھ واش استعمال کر سکتی ہیں یا پھر اس سلسلہ میں اپنے قریبی ڈاکٹر کی

READING
Section

”ہے کوئی ایسا ہدایت

کار جو مجھے رلا دے“

اداکارہ ماریہ واسطی کی دلچسپ گفتگو

درخشاں فاروقی

جب ماریہ واسطی 1995ء میں پہلی بار ”سارہ اور عمارہ“ کے سیٹ پر نظر آئی تھیں تو کوئی کہہ نہیں سکتا تھا کہ یہ سانولی سلونی دھان پان سی لڑکی بہت نستعلیق انداز میں اردو مکالمے بول سکے گی اور بختیار احمد جیسے پی ٹی وی کے سینئر پروڈیوسر کے معیار پر پوری اتر سکے گی۔ ماریہ واسطی اپنی خالہ طاہرہ واسطی اور والدہ نجمہ واسطی سے متاثر ضرور تھیں مگر اسے اپنی کامیابی کا سو فیصدی یقین نہیں تھا۔ کھیل آن ایئر کیا، منی اسکرین اور عوام کے ساتھ ساتھ میڈیا نے بھی اسے ورٹائل اداکارہ قرار دے دیا، کچھ بھی بے وجہ نہیں ہوا۔ اسے مکالموں کی ادائیگی کا شعور ہے۔

... دور پٹائی وہی کا تھا ایک ہی چینل مگر پڑوسیوں میں کنور آفتاب، نعمت غما، محمد ثار حسین، بختیار احمد، یاور حیات اور ایوب خاں جیسے لوگ موجود تھے اس لحاظ سے ماریہ واسطی خوش نصیب اداکاراؤں میں سے ایک ہے۔ پروڈیوسر بختیار احمد اور ایوب خاں نے جو چینل پر اس سے بہتر پرفارمنس بھی کی۔ ماریہ سے ہونے والی گفتگوسوں میں پیش خدمت ہے...

”کلوڈرامہ یاد ہے آپ کو؟ اس وقت جب آپ گلیمرس کرداروں کی جان ہو سکتی تھیں اتنا بڑا رسک کیسے لیا؟“

”میں اداکارہ ہوں، اداکاری میرا کام ہے اور اگر کردار میں جان ہے تو کیا



گھبر اور کیا کیریئر ایکٹنگ، یہی نہیں آپ نے دیکھا ہوگا کہ میں بڑی بہن اور بوزی ماں بھی بن جاتی ہوں۔ مجھے اپنی عمر کا کبھی Complex رہا ہی نہیں۔ باوجود یہ صاحبہ کے ذرا سے کے لئے دادی، ثانی بھی بنا گوارا ہے۔ یہ تو صرف میک اپ ہی کرتا تھا۔ کافی بد صورت لڑکی کیسے سوچتی ہے کیا کرتی ہے؟ اسے کس قدر قابلِ نفرت سمجھا جاتا ہے، لوگوں کے رویے، خود اس کے انداز، ٹوٹے خواب اور بکھرے خیالات یہ سب تو کلو کوفن کے میدان میں قدم آدرا کا رد ثابت کر رہے تھے۔ یوں بھی میں پچھلے دور کی طرز فکر کی حامی ہوں جب اداکارائیں کردار میں ذہنی تھیں اور اپنی ظاہری وضع قطع اور ایج سے بہت کم صرف کرداروں کو پر فارم کیا کرتی تھیں۔ ذاتی زندگی میں آپ کیسی بھی ہوں اس سے کسی کو کیا فرق پڑتا ہے۔

”مگر اس سے فرق پڑتا ہے کہ کوئی بہت سنجیدہ شخصیت ذرا سے سے شوخ و چیل کردار مہارت سے ادا کر لے جیسے آپ نے کئی کردار ایسے ادا کئے ہیں۔“

”50 سے زائد سیریز میں اب تو کئی یاد بھی نہیں۔ آشیانہ، کبھی کبھی، سارہ اور ہمارے، ہوتا فرام تو یہ ایک سنگہ، نیند، بادلوں پر سیر، کالی آنکھیں، دھڑکن، احساس، عورت کا گھر کونسا، جلیبیاں، کچھ دل لے لیا، بارش کے آنسو، خدا کی بستی (ری میک)، دیا بلے اور بہت سے ہیں اور ان میں ملے جلے کردار تھے۔“

”وہ کلمو ہی اور ملکہ عالیہ بھی قابل ذکر ڈرامائی سلسلے تھے؟“

”یہ سیریل کلمو ایسی تھی جس میں، میں نے جی بھر کر ناظرین کی نفرتیں سیں اور تنقید کے باوجود پسند کی گئی۔ اس کی ریٹنگ بھی اچھی گئی۔ ملکہ عالیہ میں، میں نے خود سیر، اکثر اور بد زبان ملکہ کا کردار ادا کیا، عجیب بات ہے کہ اس بد تیز ملکہ کو بھی دیکھنے والوں نے پسند کر لیا جبکہ میری ایسی کوئی توقع نہیں تھی۔“

”آپ نے مہرین جبار کی فلم ”رام چند پاکستانی“ میں بھی پر فارم کیا اور اب کراچی میں کئی فلمیں بن رہی ہیں کیا ہم توقع رکھیں کہ آپ بڑے پردے پر بھی نظر آئیں گی؟“

”رام چند پاکستانی ایک مقصدی فلم تھی۔ زندگی کی اصل شکل، بچھڑے ہوئے لوگوں کے جذبات کی عکاسی کرتی ہوئی فلم کہ جس میں کام کرتے ہوئے ذی شعور ہونے اور زندہ ہونے کا احساس ہوا۔ مجھے یوں لگا جیسے میں کسی سماجی مسئلے کے حل کی تلاش آگے سے اور آگے سفر کر رہی ہوں۔ کھلا کا یہ کردار، معاشرے کا ایک ڈکٹر اور درجہ جو دشمن صبح کا خواب دیکھ رہی تھی اس عورت

کی نفسیات اور جذبے کو سمجھنا اور پر فارم کرنا آسان نہیں لگا مگر مہرین جبار بہت باصلاحیت ہدایت کارہ ہیں۔ ہر کردار کی بہترین نسبت کاری کرنے کے بعد سیٹ پر آتی ہیں اور اداکاروں سے اعلیٰ معیار کی پر فارم منس لینا نہیں آتا ہے ورنہ بہت مشکل ہو جاتی۔ اب جوئی فلمیں ریلیز ہو رہی ہیں ان کا مزاج بھی اچھا ہے لیکن یہ بیشتر لوگ ذرا سہ ہاؤسز کے پروڈیوسرز ڈائریکٹرز ہیں۔ ان کے کریڈٹ پر متعدد کامیاب اور مشہور ڈرامہ سیریلز موجود ہیں اب یہ آہستہ آہستہ سمجھ جائیں گے کہ ہر 3 گھنٹے کا شو فلم شو ہی نہیں ہوا کرتا۔ طویل دورانیے کا ڈرامہ اور ٹیلی فلم یا فیلر فلم تینوں مختلف پریکٹس ہیں۔ ان کا

”میں اداکارہ ہوں،“

اداکاری میرا کام ہے اور اگر

کردار میں جان ہے تو کیا گھبر

اور کیا کیریئر ایکٹنگ

منظر نامہ، سینما، ٹی وی، اداکاری اور پس منظر موسیقی کے ساتھ ساتھ رقص، گانے اور کامیڈی سب کچھ الگ تکنیک پر مشتمل ہوتا ہے۔

”ان میں سے آپ کی پسندیدہ فلم کون سی ہے؟“

”کچھ عرصہ پہلے بول اور خدا کے لئے بنی تھیں، دونوں بہترین تھیں۔ پھر طویل وقفے کے بعد 021 اور Waar آئیں یہ اپنے علیحدہ موضوع کی وجہ سے اچھی لگیں۔ اب کرشل فلمیں سامنے آ رہی ہیں ان سے بھی عوام اور خواص کی یعنی فلم بینوں کی توقعات وابستہ ہیں اس لئے ان کے لئے اس شعبے میں خاصے امتحانات ہیں، بڑی آزمائشیں ہیں۔ میں کرشل سینما کی تکنیک میں فکر اور خیال آفرینی کا عمل دخل پسند کرتی ہوں جیسے کراچی ٹی ٹی وی اور تاملوٹ افراد، میں غیر تجارتی سینما کا کلچر بھی تھا اور عوامی اسلوب بھی تھا۔ فلم بس ایسی ہو کہ سوسائٹی کے سب ہی افراد کے لئے قابل قبول ہو۔ ہماری پرانی انڈسٹری ایک ہی فارمولے کے ساتھ فلم بینوں کے ذوق کی تسکین کرنے میں تختی۔ اسی لئے ناکام ہو گئی۔“

”کئی ہدایت کار سامنے آ رہے ہیں بلال لاشاری،

اسرار الحق، یا سر نواز، نیل قریشی، سرمد کھوسٹ اور شہزاد

کشمیری ان میں سے کس کا فلم ویژن آپ کو بھایا؟“

”سب ہی تخلیقی ذہن کے مالک ہیں۔ ان کی اور بھی فلمیں سامنے آنے دیں

پھر اس سوال کا جواب مکمل ہوگا۔ یعنی ان میں سے جو کوئی بھی اپنی شخصی چھاپ سامنے لایا اور فلم بینوں کے دل میں جا بسا وہی نام دیر تک زندہ رہے گا۔ پڑوسی ملک میں بھی یہی ہوا ہے۔ مل رائے، گوردت، محبوب خان اور راجکپور اپنی مخصوص موضوعات کے لئے فلم بناتے تھے اور متبادل فلم بنانے والے ستیہ جیت رے، سرناں سین، شیاں بھنگل نے اپنا مخصوص فلم ویژن رکھا۔ وہ شاید عام آدمی تک ترسیل نہیں کر سکے لیکن فلم کے شیدائی بدل گئے ہیں۔ اگر کسی کردار میں لوگ اپنا احوال، اپنا دکھ و درد اور کیفیت کی مہاشات محسوس نہیں کریں گے تو اسے فوراً ہی رد کر دیں گے۔ آپ نے پوچھا تھا کیا میں فلم کروں گی تو اس کا جواب بھی یہی بنتا ہے کہ کردار اپیل کرنے۔ ڈائریکٹر کہانی کے Formel کو سمجھتا ہو۔ کچھ فلمیں ہمارے ہاں ایسی بھی بنی ہیں جو لانگ پلے نہیں تو زیادہ بہتر رہتا۔“

”آئندہ دس برسوں میں خود کو کس مقام پر دیکھنا چاہیں گی؟“

”میں سمجھتی رہنا چاہتی ہوں کوئی ایسا لکھاری جو بہت اچھا کردار میرے لئے سوچے، میرے لئے لکھے، معاون اداکار مجھے مشکل میں ڈال دے اور ڈائریکٹر مجھے محنت کرا کر کے دلادے۔ اداکار Puppet ہوتا ہے وہ اکیلا جادو نہیں کر سکتا۔ ممکن ہے ذاتی پروڈکشنز کا سلسلہ جاری رکھوں اور اچھا اسکرین پل کیا تو فلم بنانے کا بھی ارادہ ہے۔“

”اپنی گھریلو رائے کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

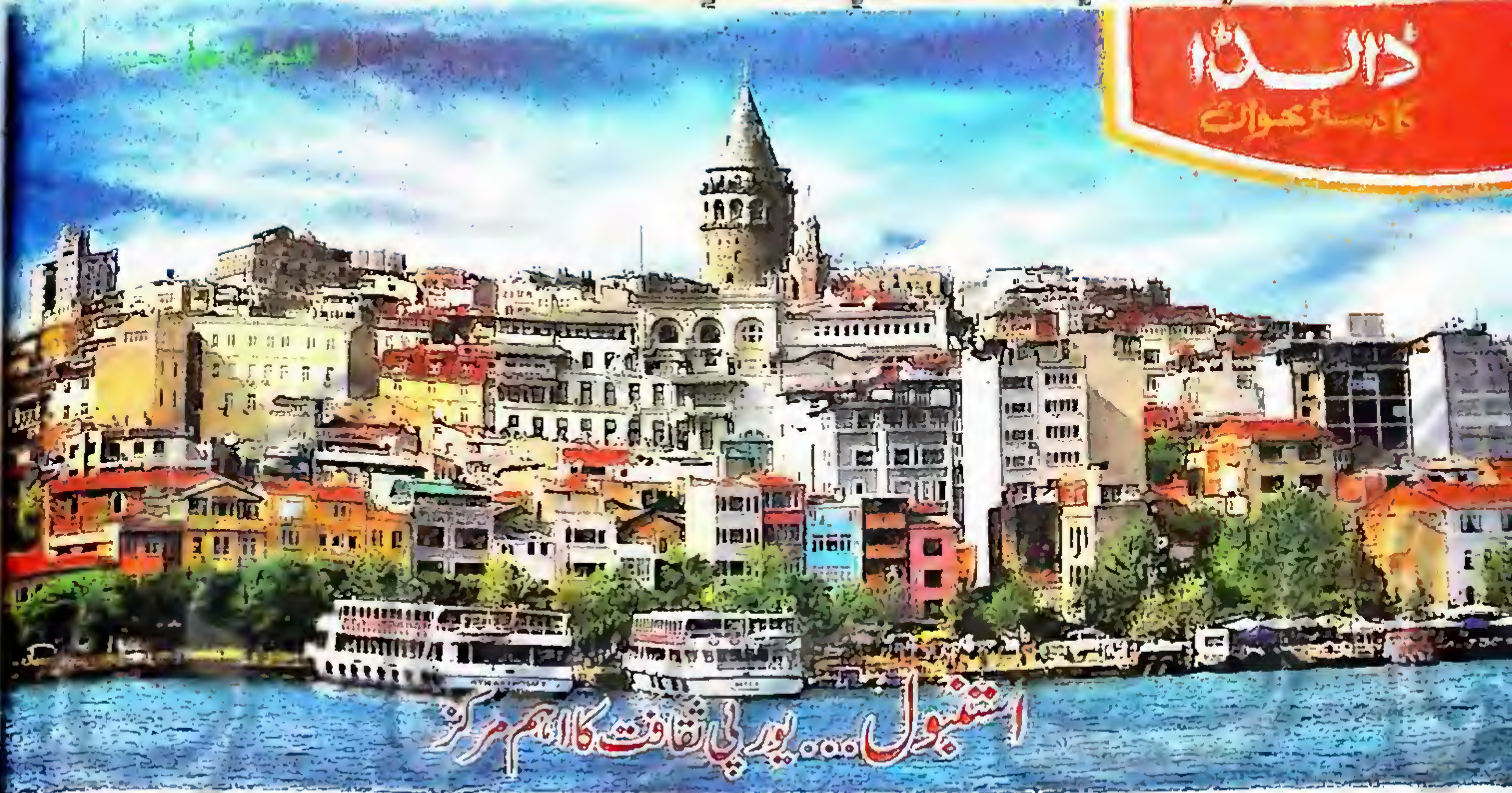
”میں پیدائشی طور پر لاہوری ہوں اور دس برس پہلے کراچی شفٹ ہو گئی تھی کیونکہ کراچی میں ڈرامہ انڈسٹری پھل پھول رہی ہے۔ جب کوئی پروڈیوسٹ نہیں کر رہی ہوتی تو گھر چلی جاتی ہوں۔ لاہوری کم ہی جم جاتے ہیں اور ڈٹ کر کھاتے ہیں۔ میرا بھی یہی حال ہے۔ میں صرف تھوڑا تھوڑا کر کے یعنی کم مقدار میں کھاتی ہوں مگر کھاتی سب کچھ ہوں۔“

”تو پھر اسمارٹنس کا راز کیا ہے؟“

”لیموں اور شہد ملا سا ذہن پانی پیتی ہوں۔ مختاس پسند ہے مگر کبھی کبھی کھاتی ہوں۔ ہر وقت بالوں میں تیل لگائے رکھتی ہوں۔ اچھا سوچتی ہوں اور کچھ کو دیکھی نہیں کرتی چند اصول بنائے ہیں ان پر عمل کرتی ہوں۔ کھانا ہو، دوستیاں ہوں یا اپنا پروفیشن، سادگی، خلوص اور محبت پر سمجھوتہ نہیں کرتی۔ معیاری طرز زندگی پہلی ترجیح ہے۔“

”اب تک شادی کیوں نہیں کی؟“

”کوئی پسند ہی نہیں کرتا۔ اب آپ یہ پوچھیں گی کہ جیون ساتھی کے لئے ذہن میں کیا معیار بنا رکھا ہے تو ظاہر ہے کہ کوئی بھی عام آدمی خاص اسی وقت ہوتا ہے جب وہ دن بھر ساتھ رہ کر بورن کر سکے اور نہ خود بورن ہو۔“



استنبول... یورپی ثقافت کا اہم مرکز

دنیا کے انتہائی پسندیدہ سیاحتی مراکز میں استنبول کا 10 واں نمبر ہے

وکی کے مافی صحنی کان اور حلقہ، اس کا تاریخی و ثقافتی ورثہ، اس کا معجزہ و کھنڈے کی تلاش، اس کی تہذیب و تمدن کی سرکاری سرکاری شاہراہ پر کھڑے تھے۔
کراچی سے لے کر اسلام آباد تک، اس کا تاریخی و ثقافتی ورثہ، اس کا معجزہ و کھنڈے کی تلاش، اس کی تہذیب و تمدن کی سرکاری سرکاری شاہراہ پر کھڑے تھے۔
اس کی تہذیب و تمدن کی سرکاری سرکاری شاہراہ پر کھڑے تھے۔

شاہینک مالز میں اور مردانہ و زنانہ حتیٰ کہ بچکانہ استعمال کی ہر چیز بھی دستیاب ہے۔ کیا آپ کو گرم ملبوسات درکار ہیں یا جوتے، ڈزینس یا کاسٹیکس یا پھر حقے دکاندار سیاحوں کو دیکھ کر گرجوٹی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ہاتھ ملاتے ہیں اور خوش آمدید کہتے ہیں۔ انہیں اردو کے کئی الفاظ اور چھوٹے چھوٹے جملے ازبر ہیں۔

Mid Town Hotel اور Hotel D Mar Mara ہے حد معارف ہیں۔

استقلال اسٹریٹ



اس دورویہ شاہراہ پر دائیں اور بائیں جانب متعدد دکانیں ہیں۔ اسٹورز یعنی

Golden Horn



یہ قدرتی بندرگاہ ہے جہاں اندرونی اور بیرونی سفر کی سہولت حاصل ہے۔
انٹیم بولس اور چھوٹے بحری جہازوں پر اندرون ملک سفر کیا جاسکتا ہے۔

تقسیم اسکوائر میٹرو پولیٹن استنبول کے قلب میں واقع ہے جو ترکی کے ترقی پذیر عاقوں اور روایتی بستیوں کے درمیان ایک اہم سنگ میل ہے۔ اسکوائر کے وسطی حصے میں تعمیر کی گئی اتاترک کی یادگار نے اسے مزید اہمیت دی ہے۔ اس کا خاکہ ایک اطالوی پروفیسر پیترو کیوینکا نے بنایا تھا جبکہ اس کی Base یا چوڑا گولیو سٹیکیری نامی ماہر تعمیرات نے ڈیزائن کیا تھا۔

1930ء میں اسے نوخیز جمہوریہ کا نشان سمجھا جاتا تھا جہاں مقامی اوگ تقریبات منعقد کیا کرتے تھے۔ دس برس بعد یعنی 1940ء میں بھی تقسیم کو شہر کے منفرد اسکوائر کی حیثیت حاصل رہی لیکن اب شہر کی آبادی خاصی بڑھ گئی ہے اور جبکہ تعمیرات ہو چکی ہیں۔ ایک زمانہ تھا جب یہاں منظم انداز میں سیاسی اجتماعات ہوا کرتے تھے لیکن 1977ء میں یوم مئی کے موقع پر خون ریز واقعات رونما ہوئے جس کے بعد یہاں سیاسی جلسوں پر پابندی لگی۔

یادگار جمہوریہ کو موجودہ جگہ پر 1928ء میں ایستادہ کیا گیا تھا۔ اس کے ارد گرد گول دائرے میں جو جگہ ہے وہ سرکاری تقریبات کے لئے مخصوص کی گئی ہے۔ یادگار کا ایک رخ جنگ آزادی کی علامت ہے اور دوسرا جمہوریہ کی

تقسیم اسکوائر کے علاقے میں ریزورٹس اور ہوٹلوں کا گویا جال بچھا ہوا ہے جس میں Hayat Rejency، Ceylon Inter Continental

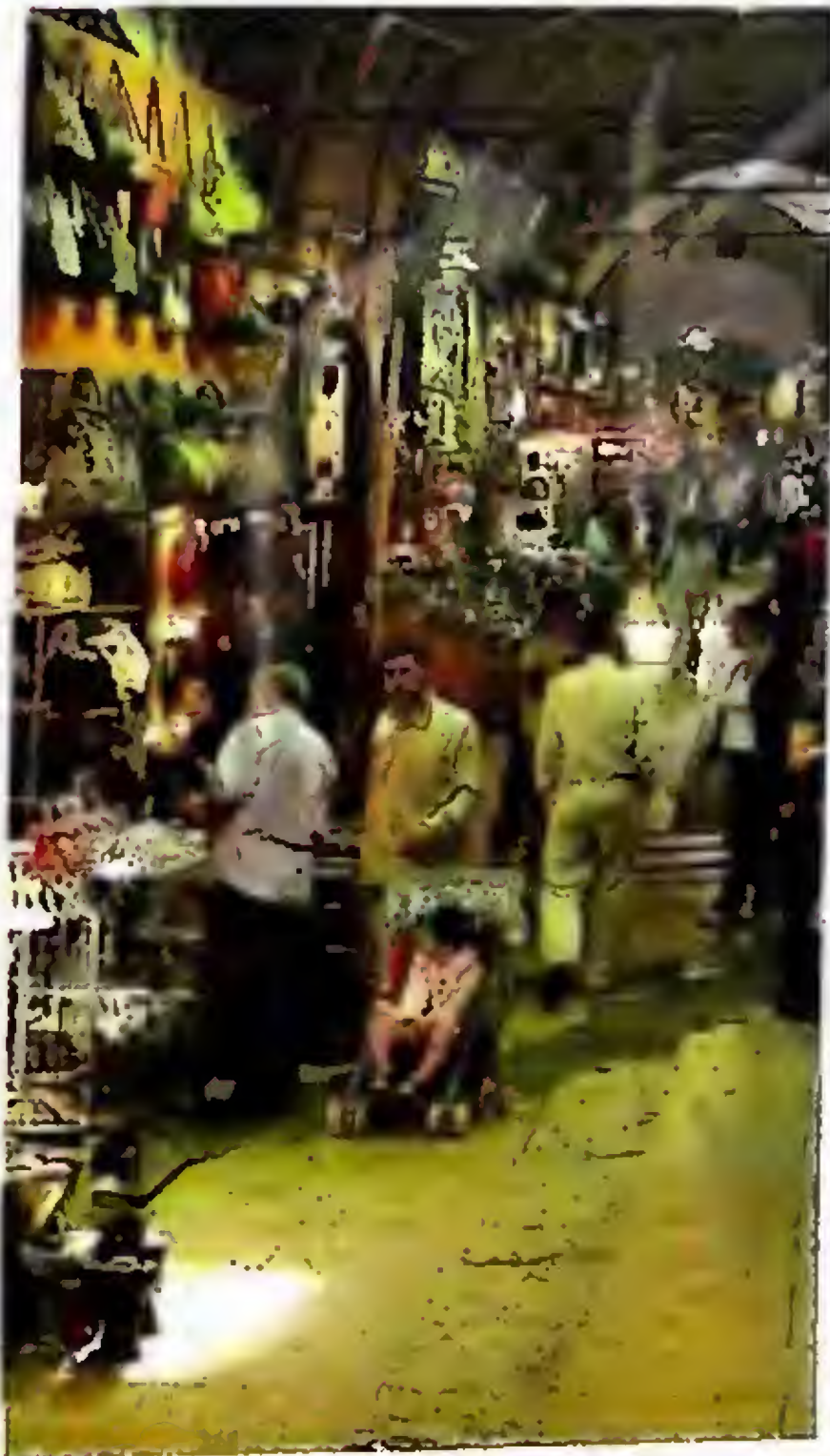
تھے۔ ہمارے یہاں سبز چائے اور قہوہ پیچنے کا رواج ہے۔ بہر حال کلیر یا 4 منزلہ عمارت ہے۔

1987ء میں قائم ہونے والا یہ شاہجگ مال اب بھی مغربی ترکی کا جدید شاہجگ مال ہے۔ یہاں تمباکو نوشی کی قطعاً اجازت نہیں ہے۔ اوپر فوڈ کورٹ بھی ہے اور بین الاقوامی فوڈ چینز یہاں بھی ہیں۔

لبوسات اور سامانِ قیش کی دکانوں پر برائڈز، اشیاء و دستیاب ہیں تمام اطالوی، امریکن اور برطانوی برائڈز، لبوسات اور خوشبو، یات یہاں سے خریدی جاسکتی ہیں۔ ترکی میں روایتی گزیا اپنے قومی و مقامی لباس میں فروخت کے لئے دیکھی گئی۔

شاہراہوں پر ملنے والی بچیوں جیسے لباس گزیا نے بھی زیب تن کر رکھے تھے۔ دکاندار بتاتے ہیں کہ ترکی کے دیہاتوں میں دستکاری جانے والی خواتین یہ کھلونے بناتی ہیں۔ اگر آپ کو کارڈ رائے کی چیز خریدنی ہے تو استقلال اسٹریٹ پر متعدد اسٹورز ہیں۔ سویٹر اور مردانہ سوٹ خریدنے کے لئے استنبول اچھی جگہ ہے۔ فیرک یعنی کپڑا بھی معیاری ہے اور قیمت بھی مناسب ہی کی جاسکتی ہے۔

گرینڈ بازار Grand Bazaar



یہ عالمگیر شہرت رکھنے والا بازار ہے۔

اس پتھر ملی عمارت کی داخلہ گاہ کی شکل محراب نما ہے جس پر ترکی زبان میں KAPALICARSI جس کے معنی COVERED BAZAAR



Galleria Shopping Mall

نہیں لگتی اور مسافر چھت پر بھی نہیں بیٹھتے۔ سڑکوں پر دوڑتی گاڑیاں بھی جہاں نہیں چھوڑتیں اور نہ ہی بارش ہونے پر پانی ٹھہرتا ہے۔ کئی بسوں پر انسان دوست لکھا ہوا ہے۔

کلیر یا کے قریب جب ہم سڑک کر اس کر رہے تھے تو ایک موٹر سائیکل چائے والا نظر آیا۔ کمال کی بات یہ ہے کہ اس نے بغل میں ایک ٹنگی اٹھا رکھی تھی جس کی نوٹی سے وہ کپ بھرتا تھا۔ ایک گڑوچی میں اس نے کپ رکھے ہوئے تھے۔ یہ چل بھرتا چائے خانہ تھا۔ مسافر یا مقامی باشندے اس سے چائے لے رہے

یہ شہر کا سب سے بڑا شاہجگ مال ہے جہاں سارا دن گزرا جاسکتا ہے۔ راستے میں شاندار اور کشادہ سڑکیں اور سڑکوں پر صفائے ستھری بسیں چل رہی ہیں۔ شہر کی بیشتر آبادی متوسط طبقے سے تعلق رکھتی ہے اور یہ سرکاری و نیم سرکاری بسوں ہی میں سفر کرتے ہیں لیکن کوئی دھکم پیل نہیں، نہ ہی بلا ضرورت کوئی بس بارن وٹ کر پاس ہوتی ہے۔ ان کے درمیان ریلز بھی



Istanbul by Night

روشن راتوں والا استنبول اگر آپ رات کا کھانا کھا کے ان شاہراہوں پر واک کرنے نکلیں تو زندگی کا نیا رخ دیکھیں گے۔ لوگ آ جا رہے ہیں۔ خوش گپیاں جاری ہیں۔ بلا خوف و خطر لوگ سڑک سے بارہ بجے رات کو بھی اسے فی ایم سے پیسے نکوا رہے ہیں۔ یہاں ڈسکو بھی ہیں مگر ظاہر ہے کہ وہاں کوئی کوئی ہی جاتا ہے مگر قانون کی گرفت زیادہ ہے۔ جرائم کی تعداد کم سے کم ہے۔ اسی لئے تو سیاحت ترکی کا رخ کرتے ہیں کہ یہاں جرائم پیشہ خائف اور شہری پرسکون رہتے ہیں۔

شاہراہوں پر سگریٹوں، بسکٹوں اور جیس کے خالی ریپر نہیں ملتے۔ جگہ جگہ کچرے کی ٹوکریاں رکھی ہیں جن کے سر ڈھکے ہوئے ہیں اور ان پر Used Me لکھا ہے۔ سب اس بات سے کہ بعد سڑکوں پر کچرا پھیلانے کی تحریک ہی نہیں ملتی۔



Kaputas Beach

Kalkan سے صرف 6 کلومیٹر دور پرسکون مگر آباد ساحل کا ذکر کرتے ہوئے کراچی کا سی ویو آئے تو اسے حب الوطنی ہی کہا جاتا ہے۔ نیلی اور سفید چھتریوں کے نیچے آرام کرتے اور ساحل کنارے تیراکی کرتے جوڑے آپ کو صرف یورپ یا امریکہ میں نظر آتے ہیں یا پھر ترکی میں سب خوش ہیں اور چھٹیاں منانے آئے ہیں انہیں خوش ہو لینے دیجئے ہم آگے بڑھتے ہیں۔



Mediterranean Coast of Turkey

یہ شہر یٹا پانی، شامہ اور ٹیول میں رنگی کشتیاں اور ملاحوں کی عمریں بھی کم لیکن وہ اس قدر مشتاق ہیں کہ آپ کو اندرون ملک کے جزیروں اور کھلے سمندر کی سرکرات آتے ہیں۔ اتنے پرسکون اور شہر انگلیں شفاف ترین پانی اب تک نمونوں اور تصویروں میں دیکھا تھا۔

اور اسی کے نیچے بحرِ بڑی زبان میں کرینڈ بازار کھل رہا ہے۔ یہ بازار اوس تمام ہوا تھا۔

باکس، دیوار پر مین گلی، مینے اور سٹریٹس ہوئے ٹھکرائے یہ دیکھ کر بے ہوش ہو جاتے ہیں۔ تو یہاں ترکی سے ہٹ کر ایک ترکی ہے یعنی ایک الگ ہی دنیا ہے۔ ترکی برتن، سفینے، تھنڈا، آرائشی سراپاں اور ٹھنڈت کی دیگر چیزیں اور سب کچھ ہے حد پر کشش اجاڑا چھا کر فوراً خریدنے کی ہرگز اسے۔ بازار میں داخل ہو کر گھڑی نہ دیکھی تو کب رات ہو گئی پتہ ہی نہیں چلے گا۔ یہ بازار 61 میل لمبائی اور 3 ہزار سے زائد دکانوں پر مشتمل ہے۔ ان دکانوں کے بازار کا رعب میں قافلہ دیکھ رہے ہیں۔ یہاں داخل ہو کر ایک محسوس ہوتا ہے کہ یہی ہم جتنی صدی پہلے بنا کر آئے والے دور کی اسٹریٹ دیکھ رہے ہوں۔

قبو کے لئے فوجیوں موجود ہیں، سٹریٹس وافر بھی ہے۔ قافلے کے جوتے، طلائی اور نقرئی قدیم المار کے زیورات، قیمتی پتھروں سے مزین جدید اسٹاکس زیورات، لیدر کی مصنوعات مردانہ و زنانہ کپڑے، بچوں کے ملبوسات، خواتین کے اسے رفس، کوسٹیکس، ادویات، ٹوشیٹ، بات فریڈنگ کیا شے ہے جو کہ ہر بازار میں نہیں ہے۔ دھوپ، گرمی اور پانی کا اندیشہ بھی نہیں۔ اتوار کو یہ بازار بند رہتا ہے اور سیکورٹی کی تحفیزات میں بھی خریداری نہیں ہو سکتی۔



استنبول ترکی کا سب سے بڑا اور اہم معاشی، ثقافتی اور تاریخی اعتبار سے ملک کا دل ہے۔ اس کی آبادی تقریباً 139 ملین ہے۔ اس شہر کی صنعت، روا، بازنطینی، لاطینی اور عثمانیہ میں دار الحکومت کی حیثیت حاصل رہی ہے۔ آج کل انفر و ترکی کا دار الحکومت ہے لیکن جو بات استنبول کی ہے جس طرح یہاں شاہی محلات، مساجد اور دیگر تاریخی مقامات ہیں وہ انفر و میں کہاں۔ کہتے ہیں کہ 2010ء میں یہاں 7 ملین غیر ملکی سیاح آئے اور اقوام متحدہ نے اس شہر کو ثقافت کا یورپی مرکز قرار دیا۔ اپنی اسی تاریخی حیثیت کی وجہ سے یہ یونیسکو ورلڈ میریٹ سائٹ کی لہرست میں شامل ہے۔



انک سے بنتی ہے۔ زیتون کا تیل اور کھن آپ اپنی پسند سے لیجئے کھائیے اور پھر خانا پیٹ ایک ٹیبلہ دکان پر جا کے رکھئے وہیں کیشیر بیٹھا ہے مل ادا کیجئے اور چل دیجئے۔

ترکی ہزاروں پاکستانی ہاؤس بہت زیادہ اگر فرق ہے تو کرم معاملوں کا، ہم ذرا دل کھول کر معاملے اور روغن استعمال کرتے ہیں وہ لوگ صحت کا شعور ہم سے کئی گنا بڑھ کر رکھتے ہیں وہاں تازہ میزبویں اور زیتون کا استعمال وافر ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ ایسی صحت بخش غذاؤں کے استعمال سے وزن کی زیادتی یا بے پرویشی کے بڑھنے کا اندیشہ نہیں رہتا۔

پہلا ان ریسٹورنٹ

اگر آپ کا یہ خیال ہو کہ یہاں مساجد کرنے والے کوئی نہ رہا ہوتا دکان جہاں بیٹھے ہیں تو آپ غلطی پر ہیں۔ یہ مقامی کھانوں کا مرکز ہے جہاں آپ کو کھتے انک روں پر بیٹھ جانے والے کبابوں کی خوشبو بھرتی ہو جاتی ہے اور آپ کشتیں کشاں ریسٹورنٹ میں چلے آئیں گے۔ یہ سیٹ مردانہ ریسٹورنٹ ہے اور کتنی تمیزداری سے سیان یہاں اپنی پلیٹیں لے کر کباب کی آٹھ میز تک جاتے ہیں۔ اس کاؤنٹر سے کباب سٹ سے اتر کر دیئے جاتے ہیں۔ پڑو کی پیٹ

نامیاری کی گما خود بخود کریں

PAKSOCIETY

تھا لیکن وہ زندگی کی جدوجہد اور جذبات سے بھرا ہوا تھا۔ اس نے سوچا شاید جدوجہد ہی زندگی ہے جسے افراط چاٹ کر لاش میں بدل دیتی ہے۔ ریاض کے کوارٹر میں بسر کی ہوئی رات عاصم اور عائشہ دونوں کے لئے زندگی بخش بن گئی۔ عائشہ بھی امارت کی بے بسی کے خول سے باہر نکل آئی اور چمک چمک کر باتیں کرنے لگی۔ اس نے محسوس کیا کہ اس میں سوچہ بوجہ پیدا ہوگئی، وہ باتیں سمجھنے لگی ہے۔

اگلے روز جب وہ بیدار ہوئے تو سربانے رکھے ہوئے اخبار کو دیکھ کر عائشہ چونکی، بولی دیکھیں تو اخبار میں آپ کی تصویر چھپی ہوئی ہے۔ عاصم نے اخبار اٹھایا۔ شہر سخی میں لکھا تھا ایئر سروس کا جہاز جل کر فنا ہو گیا۔ مسافروں اور عملے میں سے کوئی نہیں بچا۔ ذیلی سرنجی میں لکھا تھا۔ اس جہاز میں عاصم جین اسٹورز کے مالک اور ان کی ٹیم بھی سوار تھے۔

نہیں اس وقت ریاض داخل ہوا۔ تم نے خبر سنی؟ عاصم نے ریاض کے منہ پر ہاتھ رکھ دیا۔ ریاض بہت تھلا یا۔ بولا جلدی چلو تمہارے بیٹے تمہارا بھوک منار ہے ہوں گے۔

آرام سے بیٹھ جاؤ عاصم نے کہا جو ہونا تھا ہو گیا۔ لیکن ریاض بولا وہ سمجھیں گے کہ عاصم مر گیا ہے۔ انہیں سمجھنے دو عاصم نے کہا، پھر وہ آہ بھر کر بولا ریاض! عاصم تو دیر کا سرچکا۔ صرف ایک ڈھانچہ باقی تھا۔ ایک لاش اسے فن ہو جانے دو، ورنہ مجھے بھی دوبارہ زندگی نصیب نہ ہوگی۔

ایک سال کے بعد جاوید اپنے دفتر میں بیٹھا سری اسٹینٹ دیکھ رہا تھا وہ چونک اٹھا ناظم صاحب! ہمارے انڈسٹریل ایریا والے چاروں اسٹورز جام ہوئے جا رہے ہیں! ہاں۔ ناظم نے اثبات میں سر ہلایا۔

اگر یہی صورت رہی تو ہمیں ان کو بند کرنا پڑے گا۔ جناب انڈسٹریل ایریا میں ایک نیا اسٹور قائم ہوا ہے۔ فیئر پرائس اسٹور وہ روز بروز بزنس میں ملتا جا رہا ہے۔

کس کا اسٹور ہے وہ؟ جاوید نے پوچھا۔ پتہ نہیں جناب۔ کوئی ریاض اینڈ برادرز ہیں۔ اسے خرید کیوں نہ لیں؟ جاوید بولا وہ نہیں بچیں گے جناب! کیوں؟

وہ بیٹی شاپ کپیر ہیں تاجر نہیں۔ چلو! جاوید بولا۔ ایک نظر اسٹور کو دیکھ لیں۔

کچھ دیر کے بعد جاوید اور ناظم دونوں گاڑی سے اتر کر اسٹور میں داخل ہوئے۔ کاؤنٹر پر ایک بڑھا کھڑا پیکٹوں میں چائے کی پتی بھر رہا تھا۔ قریب ہی ایک ادھیڑ عمر کا آدمی گچی کے خالی ڈبوں کے چب نکال رہا تھا۔ جاوید کو دیکھ کر بڑھسے نے منہ موڑ لیا۔ جاوید پرائس لسٹ کا مطالعہ کرنے لگا۔ دفعتاً اس نے کہا تم ان تینوں چیزیں کیسے بیچتے ہو؟ ہمیں تو پرائس کے حلوں کا بھی پتہ نہیں! ہم پرائس نہیں کر رہے۔ ریاض بولا۔ جناب ہم صرف سستی چیزیں بیچ رہے ہیں۔ یہ تو سراسر حثاکت ہے! جاوید نے کہا۔

معاف کیجئے۔ ریاض بولا۔ آپ کے والد صاحب نے بھی تو انہی اصولوں پر کاروبار شروع کیا تھا۔

جاوید چونکا۔ پھر بولا والد صاحب بزنس میں نہیں تھے۔ وہ تو بیٹی شاپ کپیر تھے۔



نہیں سمجھتیں۔ یہ جملہ سن کر وہ سمجھنے لگی تھی کہ وہ واقعی نہیں سمجھتی۔ اس روز عاصم کو پہلی مرتبہ شدت سے محسوس ہوا کہ وہ دونوں حنوط شدہ لاشیں ہیں جو افراط کے کوزے کے ڈیچر پر یوں پڑی ہیں جیسے پلاسٹک کے فونے ہوئے کھلونے جنہیں زمانے نے نکیل کر پھینک دیا ہو۔

اس روز عاصم کے بل میں آرزو نے کروٹ لی کہ پھر سے جی اٹھے اور اس رات جب ناظم نے ذیلی سری اسٹینٹ پیش کی تو عاصم نے دیکھا کہ اسٹورز میں لگژری گڈز کی تعداد اور بڑھتی جا رہی ہے عوامی آئٹم کم ہوتے جا رہے ہیں اور اسٹورز کا مائو بدل کر دی لٹریٹ اسٹور رکھ دیا گیا ہے۔ یہ آخری تھکا تھا۔ عاصم تھلا اٹھا۔ یہ کیا ہے؟ وہ غصے میں گر جا۔

جناب اسٹور کی پالیسی بدل دی گئی ہے۔ ناظم نے جواب دیا۔ کیوں؟ وہ غرایا۔

جاوید صاحب کا حکم ہے جناب! پھر جاوید ان کے روہر کھڑا ہے سمجھا رہا تھا ڈیڈ! آپ کو بزنس کے جدید اصولوں کا پتہ نہیں۔ آج کے بزنس میں فیئر پرائس کا کوئی کشیشن نہیں۔ ہمیں یہ نہیں دیکھنا کہ چیز کی کیا قیمت ہونی چاہئے بلکہ یہ کہ ہم چیز کو کس قیمت پر فروخت کر سکتے ہیں۔ ذیلی قیمت خرید کا قیمت فروخت سے کوئی تعلق نہیں۔ اگر دو روپے کی چیز کو دس روپے پر فروخت کر سکتے ہیں تو کیوں نہ کریں! بہت سی چیزیں ایسی ہیں۔ ذیلی جو صرف اس لئے کٹی ہیں کہ ان کی قیمت زیادہ ہے۔ مگنی چیز اسٹینس سبل ہوتی ہے۔ ذیلی آج کی خریداری ضروریات زندگی پر مبنی نہیں بلکہ اسٹینس ریکوارمنٹس پر مبنی ہے۔ اگر ہمارے اسٹورز کو ترقی کرنی ہے تو ہمیں یوٹیلیٹی اسٹور نہیں بلکہ اسٹینس اسٹور بنانا پڑے گا۔ آپ سمجھتے کیوں نہیں!

عین اس وقت ڈرائیور داخل ہوا اور بولا بڑے صاحب! ایئر پورٹ جانے کا ٹیم ہو گیا ہے۔ معاف سے یاد آیا کہ اسے تو عائشہ کے ساتھ کراچی جانا ہے جہاں ایک عزیز کی شادی ہے۔

ایئر پورٹ پر عاصم ہلنگ سے فارغ ہو کر عائشہ کے پاس آیا تو اس نے دیکھا کہ وہ ایئر سروس وردی میں لمبوس ایک اجنبی سے باتیں کرنے میں مصروف ہے۔ اجنبی اسے دیکھ کر آگے بڑھا اور پلٹ کیا۔ وہ اس کا پرانا ساتھی ریاض تھا۔

لاؤنج میں وہ تینوں ایک طرف بیٹھ کر باتیں کرنے لگے۔ بیٹے ہوئے زمانے کی باتیں اور وہ جتنی ہوئی باتوں کو از سر نو تازہ کرنے میں اس قدر مصروف ہو گئے کہ جہاز اڑ بھی گیا اور انہیں خبر ہی نہ ہوئی۔

پھر ریاض نے ضد کی کہ وہ رات اس کے گھر بسر کریں۔ ریاض کا کوارٹر تھوٹا سا

ان دنوں عاصم اور ریاض بے حد خوش تھے، اس لئے نہیں کہ کاروبار چل نکلا، بلکہ اس لئے کہ وہ ہزدوروں کو سستی چیزیں فراہم کر رہے تھے۔

مزدور کالونی کا یہ اسٹور اس قدر کامیاب ہوا کہ جلد ہی انہیں نیو کالونی میں ایک برانچ کھولنی پڑی۔ عاصم نے نیو کالونی کا یہ اسٹور ریاض کی تحویل میں دے دیا۔

پھر ایک ناخوشگوار واقعہ عمل میں آیا۔ نیو کالونی کے اسٹور کے متعلق شکایات موصول ہونے لگیں۔ مسافروں نے اترام لگایا کہ مریچوں کے پیکٹوں میں ماؤٹ ہو رہی ہے۔ اس پر ناظم نے باقاعدہ تحقیق کی۔ ماؤٹ ثابت ہوئی اور عاصم نے مجبوراً ریاض کو برطرف کر کے اسٹور اپنے چارج میں لے لیا۔ یوں وہ دونوں دوستوں کا ساتھ چھوٹ گیا۔

بہر حال جلد ہی فیکٹری ایریا میں عاصم اسٹورز کی تعداد دو سے چار تک جا پہنچی اور عاصم کی ساکھ بندھ گئی۔

اب عاصم جین اسٹورز کی تعداد میں تک پہنچ چکی تھی جن میں دو وحالی سوآ دی کام کر رہے تھے۔ عاصم کے دونوں بیٹے جوان ہو چکے تھے اور بی اے کرنے کے بعد اسٹور کو جدید اصولوں کے مطابق چار رہے تھے۔ بڑا بیٹا سجاد جنرل منیجر تھا۔ چھوٹا نوید سٹریٹ منیجر۔ ہر روز عاصم کو ایک ذیلی سری اسٹینٹ پیش کر دی جاتی جس میں روز کی سپلائی اور سیل کے گوشوارے درج ہوتے۔ عاصم ان گوشواروں کا مطالعہ کرتا اور مناسب احکام جاری کر دیتا۔ اس کے علاوہ کبھی کبھار وہ کسی اسٹور کا معائنہ کرنے چلا جاتا اور اپنی تخلیق کو دیکھ کر خوشی محسوس کرتا۔

لیکن اس روز اس خالم لئے گویا اسے جھنجھوڑ کر رکھ دیا۔ وہ اپنے روہر دنگ ہو گیا۔ اس نے محسوس کیا کہ وہ ایک بزنس مین ہے، ایک عام بزنس مین جس کا عوام سے رابطہ ٹوٹ چکا ہے جسے زندگی سے کوئی لگاؤ نہیں، انسانیت سے کوئی وابستہ نہیں، جو صرف پیسہ کمانے کے لئے جیتا ہے، پیسہ اور پیسہ اور پیسہ! اس سے پہلے عاصم نے ایک خوش نہی پال رکھی تھی کہ وہ وہی پرانا عاصم ہے جس کا متعدد حیات پیسہ کمانا نہیں، بلکہ عوام کو سستے داموں ضروریات زندگی فراہم کرتا ہے۔ اس لئے اس کی خوشی پاش پاش ہو گئی۔

اس رات جب وہ اپنے بیڈ روم میں داخل ہوا تو اس نے دیکھا کہ کمرے میں پٹنگ پر ایک اور لاش پڑی ہے۔ ریشم میں لٹٹی ہوئی گوشت کی گٹھڑی، آنکھیں پھولی ہوئی، گال ٹٹکے، دوتے ٹھوڑی جیسے گوشت کی تھل تھل کرتی، دلدلی ہو۔ عاصم کی بیوی عائشہ عرصہ دراز سے اس گھر میں اپنی حیثیت کھو چکی تھی۔ باورچی خانے میں نوکر دی کا رات تھا۔ گھر کا انتظام بچوں نے اپنے ہاتھ میں لے لیا تھا۔ اگر کبھی عائشہ داخل ہوتی تو جاوید، نوید اور ارشدی تینوں ہنس کر مال دیتے دہمی! آپ

A group of people are gathered around a table in what appears to be a restaurant or meeting setting. A man in a white shirt is standing and looking towards the camera, while a woman in a blue shirt is seated at the table. Other people are visible in the background, and the scene is somewhat blurry.

تصاویر



تقلید... شعری مجموعہ

شماره ۱۰۰

128 : نغزوات :

قیمت: 200 روپے

بِأَشْرِهِ
تَشْرُوكُ الْيَهُودُ كَرَبِّكَ بِمَا لَا يَدْرِيونَ

[illegible]

تو نے والا ہے ترا جگر بھی رخت مجھ میں..... شریعہ اب جلال سے گزر جائے بجا مہم آیا



نزدیجی است: نردیجی جمال، نیش قیام، فاطمه کنور، سلمان سعید، نبیب قیوم، مریم انصاری

شیراز، جلد دوم، نورانی مکتبہ

اگر میسر: در حدیث چهار

سعدیہ جبار :

ایک ایسی داستان جو معاشرے کا اہم پہلو پار کر کے ساتھ ساتھ بہت سے سوالوں کو بھی اجاگر کرتی ہے کہ آخر کب تک بیٹیاں قربان دیتی رہیں گیں؟ کبھی بڑے کے لئے آگ تو کبھی ان باپ کے قرض کو اتارنے کا وسیلہ بن کر۔ یہ ایک ایسی داستان ہے جس میں ایک باپ، حکیم احمد، اپنے بچوں میں سب سے زیادہ عزیز و راز دار بیٹی امینہ کو بے نکاح ہی شادی نہیں ہونے دے رہا..... دراصل حکیم احمد کو ایک امیر زادے کی تلاش ہے جو اسے قرض سے نجات دلا سکے۔ حکیم احمد ایک طرف تو اپنی بیٹی سے محبت بھی کرتا ہے لیکن دوسری طرف اُسی کا استعمال بھی کرنا چاہتا ہے..... حکیم احمد اپنی جھوٹی اماناد رکبر کو برقرار رکھنے کے لیے ممکن طرح مہر بجا استعمال کرے گا جاننے کے لیے دیکھتے رہیں نگہبر! ہر جمعرات کی رات 8:00 بجے صرف A-Plus پر.....

Beasts of no nation

کتاب: تاریخ و جغرافیہ

بازگیر: کیڑا



یہ حق باطل اور آئینہ زباں ہے جو جتنی خدمت، مہنت سے نچر رہا ہے اور سسپنس، انتظار میں جیسے مہنہ مہات پند کرنے والے شائقینِ فلم کو پسند آسکتی ہے۔ مگر اگر وہ انوکھ کرکے بن کر دکھائے گا تو اس فلم میں ایک سینہ و قام انفرقی طرح کے حالات زندگی کا احاطہ کیا ہے۔ جس کے باوجود باطنی دنیا ہے تو اس کے جسم پر ہلے ہوئے کپڑے، فنی ٹیچنگ، اس کے گرد و بگ حصہ بن جاتا ہے۔ انگریزی زبان کے ایک باولی سے راجہ و اس فلم وائیو کیسٹن اور زیادہ رہے ہیں وہ مہنت سے کہہ سکتے ہیں کہ کالمین ڈیوٹی لاگت سے حاصل ہونے والی یہ فلم دل و بلا دینے والے منہ تھرکے عشاق کو قہقہے سے بہرہ ور کرے گی، مہنت سے کہہ سکتے ہیں کہ تھیں تھیں غلام کر سیتا تو مگر ان، اینڈینگ، مکسٹک اور کمرہ دوک کے جواب دہ ہے۔ ایسی فلم جتنی ایک بار دیکھیں وہ سکتی ہے۔

اعتراف فن (نقد و نظر)

خیال احمر: حسن بخش آبدی

نمائت: 168

قیمت: 10 روپے

لئے کا پتہ: مکتب ادب چلی کیشورہ، کتاب بازار، کراچی

ہر ایک شاعر اس مکتبہ شاعری میں پیش کرتا ہے کہ جہاں اس کے مطلع نہ جائیں اور وہ لفظوں کے حقیقی معنی کے ساتھ مجازی مفہوم ڈھالنے کا مجاز ہو جائے تو اسے وہاں شاعر کہنے میں کئی جملے نہیں رہتا۔ اس کی یہ ہنرمندی اس کے سر پر عظمت شاعرانہ کا تاج رکھتی ہے۔ سعید الطغر بھی ایسے ہی ذہین و ذریعہ شاعر ہیں۔ جن کے شعری کلمات انفرادی (جس میں ان کے 7 مجموعہ ہائے کلام شامل ہیں) کا مقدمہ 160 صفحات پر تحریر کیا گیا ہے۔ محترم محسن اعظم حسن بخش آبدی کے اس مقدمے سے نہایت زیادہ ادب میں ان کو متہمتین کرنے میں یقیناً مدد ملے گی اور رواں سہنی کے اہم شعرا میں آپ بھی شامل ہوں گے۔

اپنی غنی میں ہوا کرتی ہے ماں کی خوشبو
دیکھنا اذخوب سمجھ سوج کے جھرت کر:

سنگت

کاسٹ: میٹال ڈیالٹار، صبا قرم، صبا فیصل اور دوسرے
ہدایت کار: کاشف غار

ماس بیو کے چمکوں میں، بہنوں کی رقابت اور انتہائی کارروائیوں سے بہت گریہ ایک حادثاتی تجربے پر مبنی ڈرامہ سیریل ہے جس کی مرکزی اداکارہ صبا قرم ہیں۔ حادثات کے بعد انسان کی ذہنی کیفیت اور محنت سے رشتے نبھانے کے لئے سوز و گم میں رہتی یہی حال صبا کا ہے۔ گھروں میں ڈکیتی کے واقعات کے بعد خراب ذہنی صحت کے ساتھ وہ مجاہد شوہر کے ساتھ نبھنا نہیں پاری۔ اس طرح ایک روانوی ڈرامہ سیریل انسانی کشمکش جیسے حالات سے دو چار ہو کر ناظرین کے لئے کس قدر دلچسپ ہو سکتی ہے یہ سب دیکھنے کے لئے ہم ٹی وی دیکھنا چاہیں۔ اس ڈرامہ سیریل کی کاسٹ بھی اچھی ہے اور گہرہ درک بھی خوب ہے۔



وار-2

کاسٹ: شان، انیس کھوسو، ہانیال سعید اور دوسرے

ڈائریکٹر: ہانیال ایشانی اور حسن مراد

پاکستانی فلمی صنعت میں تعلیم یافتہ ہدایت کاروں اور اداکاروں کی بدولت اس کا مستقبل خوش آئند کہا جاسکتا ہے۔ یہ بہت دن پہلے کی بات نہیں جب ہانیال ایشانی کی فلم 'وار' طے ہوئی تھی اور شان جیسے اکابر نے شہرت انگیزی اور اچھی اردو میں مکالموں کی اجازت پناز میں دی تھی۔ اور اب وار 2 اس فلم کا سیکوئل نمائش کے لئے تیار ہے۔ سنا ہے کہ اس فلم کے اسکرپٹ، سینما نگرائی اور ٹکسٹ کے معیار کو دیکھ کے ہالی وڈ کی پروڈیوسرز انگوڑوں میں گھوم جاتی ہیں۔ جدید ترین ٹیکنالوجی پر بنائی جانے والی یہ فلم بھی ان ہی خوبیوں کے سبب ایک مہمے سے فلم بنوں میں پسند کی جاسکتی ہے۔

Drama



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



6-16072-2



۱۔ سب سے پہلی تبدیلی جو کہ اس دور میں ہوئی ہے وہ ہے کہ
پاکستان کے مزاج کا حصہ بنے طبیعت پر جو کہ اس دور میں
حکومت اور مختلف اداروں کے ایک اثرات مرتب ہوئے ہیں۔ یہ اثرات
کی وجہ سے اس دور میں اس کی ایک تبدیلی آئی ہے جو کہ اس دور میں
میدان میں نمایاں ہے۔ اس میں حاصل کر سکتے ہیں۔

5215421



پہلے پہل سے راتھی کہ اس کے لیے یہ کہہ رہی تھی کہ
 ہاتھ لگے لیکن۔۔۔ حیرت پہ لگتا تھا کہ یہ کون سا
 پتہ ہے جس پر ہے کہ اب یہاں پر وہی ہے۔۔۔ جو وہاں
 کبھی رہا ہو۔۔۔ تو اس لیے کہ اس کے ہاتھ لگے
 ہاتھ لگے۔۔۔ تو اس لیے کہ اس کے ہاتھ لگے۔۔۔

上野-北21



24-23

[illegible]

2351224



آپ بہ سزاوارت تھے چنانچہ آپ نے جو اس روپنہ میں نے کر
 کیا ہے اس سے آپ کی سزاوارت کے لیے ایک نیا فریضہ کرتا ہوں۔
 یہ سزاوارت ہے آپ کی سزاوارت کے لیے ایک نیا فریضہ کرتا ہوں۔
 اس سزاوارت کے لیے ایک نیا فریضہ کرتا ہوں۔

Page 22



پہ کی پاریک ہی رنگدہی منت م
ملی تو قفلت بہت سوں یہ تو قفلت
ملی تیرا نہ فی کے لایا ہے میں نے
نہیں اجات پر عین ثابت ہوئی ہے
شعبہ بہت ہیں ملتی تھی بہت جگہ کی۔

0216/23



برج کعبہ 24 اکتوبر 1225ء



۱۰۔ قریب ہلا جلا جلا ہو کہ اعانت ہو گی۔ عفو آپ ہلا کے
 ہے۔ غرض یہ کہ باپ میں آپ سے جس قدر بہتر ہیں وہ انوں
 قسم سے فانی ہوئے ہیں۔ آپ کی نصیحت سے اس وقت میں ہلا
 آپ سے اس قدر کہ بات میں ہلا کی یہ ہے کہ بہتر ہو جائے
 قدرت پر خدا کی قدرت کے ساتھ کہ اس کے

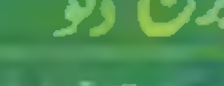
برج میزبان 24 خبر 23 اکتوبر



خوبه 20 فروردین 1402



21 جنوری 1955ء کو



22 دسمبر 2015ء کو



Hilal

NEW &
IMPROVED



NOW WITH MORE CREAM. READING
Section

PRESERVES NATURAL
GOODNESS

HEALTH SHIELD

VITAMINS: A, D & E

ANTIOXIDANTS

3 & 6



دالدا

کوئی جو رکھے پیار سے

کھانا
READING
Section